

Hélène Senécal

1976



P. Le Poisson et comment le Cuire



Emis par le Département du
Service Naval.

◦ ◦ Ottawa ◦ ◦ ◦

McGILL
UNIVER-
SITY ~
LIBRARY

25

LE POISSON

ET COMMENT LE CUIRE



EMIS PAR
LE DEPARTEMENT DU SERVICE
NAVAL, OTTAWA
1915



TEL- EST 737

JOS. TURGEON

POISSONS

FISH

Gros & Detail

Wholesale & Retail

MARCHE ST. JACQUES
MONTREAL



L'ON PEUT OBTENIR CETTE
BROCHURE EN S'ADRESSANT
AU DEPARTEMENT

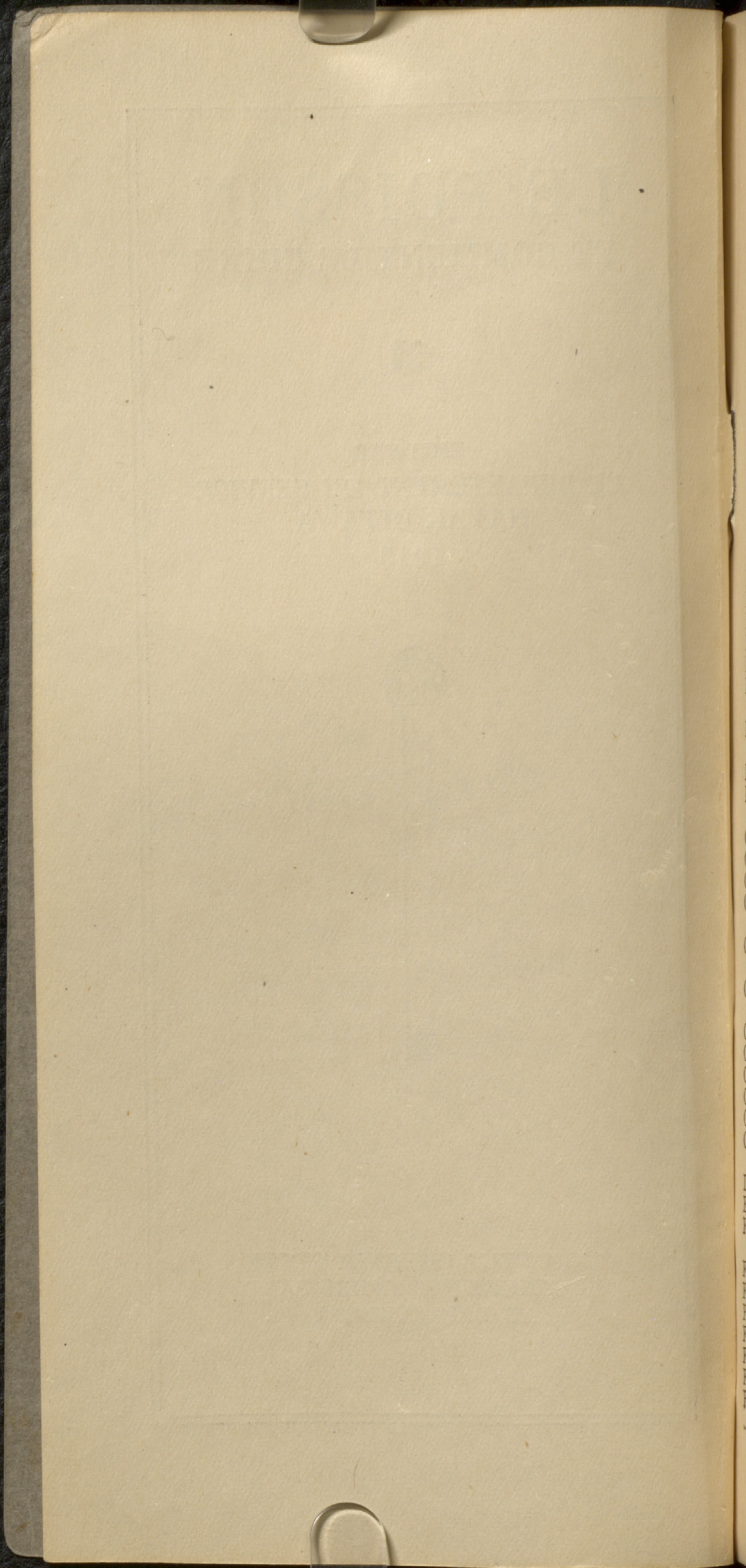


TABLE DES MATIÈRES.

	PAGE
Préface.....	6
Le Poisson comme Nourriture.....	9
Valeur comparative du poisson comme nourriture.....	10
Le Valeur des Pêcheries Canadiennes.....	22
Comment frire le poisson.....	22
Comment bouillir le poisson.....	23
Terms employés à la cuisine.....	25
Recettes pour la cuisson du poisson.....	29

INDEX DES RECETTES.

POISSON.

	PAGE		PAGE
Barbotte.....	63	Flétan, canapes de..	35
Beignets aux huitres	71	Flétan en fricassée..	35
Beignets aux peignes	73	Galettes de poisson..	66
Beignets au saumon	58	Galettes de saumon..	51
Boulettes de morue..	32	Grillé, poisson.....	64
Boulettes de poisson		Haddock, morue ou	
No.1.....	65	egrefin.....	36
Boulettes de poisson.		Harengs à la sauce	
No. 2.....	65	Robert.....	38
Brochet.....	63	Harengs sautés.....	40
Brocheton ou petit		Harengs saurs.....	40
brochet.....	63	Harengs saurs aux	
Canapes de flétan...	35	tomates.....	40
Carrelet.....	37	Harengs d'eau douce	62
Chafing-dish.....	56	Hollandaise de sau-	
Chaussons au sau-		mon.....	57
mon.....	53	Homards.....	69
Chowder au poisson.		Huitres.....	69
No. 1.....	66	Huitres, beignets aux	71
Chowder au poisson.		Huitres au four.....	71
No. 2.....	66	Huitres Belges.....	71
Chowder de moules..	74	Huitres à la crème..	71
Chowder de peignes..	72	Huitres au gratin...	71
Clams (peignes)...	72	Huitres frites No. 1.	70
Coquillages.....	69	Huitres frites No. 2.	70
Crème, poisson à la.	64	Huitres, pâtés aux	
Croquettes de sau-		No. 1.....	72
mon.....	59	Huitres, pâtés aux	
Divers.....	63	No. 2.....	72
Eperlans.....	62	Huitres, préparation	
Farces pour le pois-		des.....	70
son rôti.....	67	Huitres, salade aux..	71
Farce No. 1.....	67	Maquereau sur le gril	41
Farce No. 2.....	67	Maquereau bouilli..	41
Flétan ou helbut....	33	Maquereau à la	
Flétan au four.....	33	Sauce Robert....	41
Flétan sur le gril....	33	Maquereau frit.....	41
Flétan frit.....	33	Maquereau au four..	41
Flétan, filets de....	35	Maquereau salé....	42

Index des Recettes---Suite.

POISSON

	PAGE		PAGE
Maquereau salé à la crème.....	42	Sardines.....	62
Maquereau salé bouilli.....	42	Saumon frais, bouilli	43
Merluce aux onions	32	Saumon frais, au court bouillon....	43
Morue (St. Pierre)..	29	Saumon en boîtes...	45
Morue sur le gril....	29	Saumon, croquettes de.....	59
Morue au four.....	31	Saumon au riz.....	45
Morue au macaroni..	31	Saumon, salade de..	45
Morue au kari.....	31	Saumon, mayonnaise de.....	45
Morue à la sauce blanche.....	32	Saumon, tartines de	47
Morue, boulettes de	32	Saumon, salade de aux petits pois....	47
Morue farcie.....	36	Saumon, salade de aux pommes de terre.....	47
Morue rôtie.....	36	Saumon en casserole	49
Morue fumée (Finnan-haddie).....	36	Saumon, moule de..	49
Moules de mer.....	74	Saumon suprême...	49
Moules de mer, potage de.....	74	Saumon en timbales	50
Moules de mer, chowder de.....	74	Saumon, moule de, au four.....	50
Omelette au saumon	60	Saumon en turbot..	50
Pâtés au saumon....	51	Saumon au four....	50
Pâtés aux huitres..	72	Saumon, galettes de	51
Peignes (clams).....	72	Saumon, rôties de..	58
Peignes, chowder de	72	Saumon à la crème..	52
Peignes frits.....	73	Saumon à la diable..	52
Peignes beignets aux	73	Saumon, chaussons de.....	53
Peignes en fricassée..	73	Saumon en terrine..	53
Peignes au gratin...	73	Saumon, soufflé de, No. 1.....	53
Peignes, plat eu coûteux de.....	73	Saumon, soufflé de, No. 2.....	54
Plats au four.....	50	Saumon au gratin No. 1.....	54
Plats bouillis.....	55	Saumon au gratin No. 2.....	54
Plats à la vapeur....	49	Saumon au gratin No. 3.....	55
Plat peu coûteux...	73	Saumon au gratin No. 4.....	55
Perche.....	63	Saumon et langue en casserole.....	55
Poisson blanc.....	62	Saumon en couronne	56
Poisson sauté.....	63	Saumon à la créole..	56
Poisson cuit à la vapeur.....	63	Saumon en barbeque	56
Poisson rôti.....	64	Saumon à la Newberg.....	57
Poisson grillé.....	64	Saumon Hollandaise	57
Poisson à la crème..	64	Saumon à l'Espagnole.....	57
Poisson salé.....	69		
Potage de moules de mer.....	74		
Raie.....	38		
Raie au beurre noir.	38		
Rôti, poisson.....	64		
Rôties au poisson...	66		
Salade aux huitres..	71		
Salade au poisson...	65		

Index des Recettes---Suite.

POISSON

	PAGE		PAGE
Saumon à la crème		Saumon, tranches de	59
No. 1.....	57	Saumon, petits pâtés	59
Saumon à la crème		au.....	59
No. 2.....	58	Saumon, omelette au	60
Saumon à la crème		Saumon, fricassée de	60
No. 3.....	58	Saumon, œufs durs	
Saumon au kari....	58	au.....	60
Saumon, beignets de	58	Saumon, soupe au...	60
Saumon, petits pains		Soufflé au saumon..	53
farcis au.....	59	Soupe au saumon...	60
Saumon, croquettes		Truite des lacs.....	63
de.....	59		

SAUCES.

Sauce blanche à la		Sauce mayonnaise..	69
Béchamel.....	67	Sauce tomate.....	68
Sauce blanche aux		Sauce tartare.....	69
œufs durs.....	68	Sauce pour saumon	
Sauce blanche, autre	68	en boîtes.....	68
Sauce au beurre, à		Sauce pour un moule	
l'Anglaise.....	68	de saumon.....	68
Sauce aux huîtres...	69		

TEL. EST 737

JOS. TURGEON

POISSONS

FISH

Gros & Detail

Wholesale & Retail

MARCHE ST. JACQUES

MONTREAL



PRÉFACE

Ce livret est émis par le Département du Service naval dans l'espoir qu'il tombera entre les mains des personnes chez qui le poisson ne constitue pas encore une partie importante du menu, et qui, en lisant ces pages, verront la sagesse, au double point de vue de l'économie et de la santé, de donner au poisson une place marquante dans la nourriture.

Jusqu'à il y a quelques années, la demande pour le poisson frais dans les parties du Canada éloignées de la mer était très restreinte, et les marchés les plus importants tels que Montréal et Toronto étaient fournis principalement par les Etats Unis, ce même poisson ayant assez souvent été exporté là en premier lieu. En 1907 le Département de la Marine et des Pêcheries a entrepris de voir s'il ne pourrait rien faire pour changer de telles conditions. A part quelques envois directs, principalement de flétan de la côte pacifique à Toronto et à Montréal, le commerce de poisson était si limité que les chemins de fer ne pouvaient pas mettre des chars réfrigérateurs à la disposition des expéditeurs. Les taux d'express sur le poisson de Halifax ou Mulgrave à Montréal, par exemple, est de \$1.50 par 100 livres, tandis que de Portland ce n'est que 80c. Quoiqu'il y ait un impôt de \$1.00 par 100 livres, donnant un coût total de Portland de \$1.80 par 100 livres, le court trajet des ports Américains, et la certitude que les commandes seraient promptement remplies plus que compensaient pour l'avantage des 30c par 100 livres revenant aux expéditeurs Canadiens. Sous une garantie du Département aux chemins de fer, un service

de freight exprès, à chars réfrigérateurs, a été inauguré pour le transport du poisson frais et légèrement fumé. Le Département a aussi entrepris de payer un tiers des taux d'exprès sur tous les envois de moins qu'un char de la côte Atlantique aux provinces d'Ontario et de Québec et de la côte Pacifique jusqu'au Manitoba inclusivement. Avec de telles facilités, et ces nouveaux taux d'exprès les expéditeurs ont bientôt démontré qu'ils pouvaient non seulement prendre contrôle du marché mais aussé le développer. L'année dernière les facilités de transport ont été encore bien améliorées par l'inauguration d'un service d'exprès rapide à chars réfrigérateurs des ports atlantiques à Montréal. On prévoit que ce service sera encore augmenté et étendu plus à l'ouest. Le volume du commerce qui se fait à l'heure actuelle peut être apprécié d'après les chiffres suivants.

Pendant l'année fiscale de 1913-14 la part du Gouvernement des taux d'exprès sur les envois de la côte atlantique était de \$37,518.00, et de la côte pacifique de \$44,114.00. En plus, plusieurs cargaisons complètes sur lesquelles le Gouvernement ne donne pas d'aide ont été expédiées de la côte pacifique à Winnipeg et Calgary, et même jusqu'à Montréal et Toronto. Ces chiffres ne tiennent pas compte des quantités maintenant assez considérables qui sont expédiées en chars réfrigérateurs par freight rapide.

Quoique l'expansion du commerce de poisson pendant ces dernières années est très encourageant, ce n'est qu'une indication de ce qui peut et doit se faire dans l'avenir. Les pêcheurs, les compagnies de transport, les marchands en gros et en détail doivent tous faire leur part, afin que le consommateur reçoive un article de première qualité. Toute négligence de la part d'aucun de ceux-ci empêcherait la réalisation de cet excellent but.

Le Département désire exprimer ses

chaleureux remerciements à la "New England Fish Exchange" de Boston pour sa permission de se servir de l'information et des recettes contenues dans son excellent petit volume intitulé "Recipes for Sea Foods"; à l'Association Nationale des Pêcheries de Mer de la Grande Bretagne. pour sa permission de se servir des recettes contenues dans son livret intitulé "Tasty ways of Cooking Fish" et au "United States Bureau of Fisheries" pour l'autorisation de se servir de l'information contenue dans des Bulletins publiés par ce Bureau.

Dept. du Service Naval,
Ottawa, 1 juillet, 1914.

AVIS SPECIAL AUX MÉNAGÈRES.

En achetant du poisson constatez que les yeux sont brillants et limpides et la chaire ferme.

LE POISSON COMME NOURRITURE

En ces temps quand le coût de la vie est devenu une chose si importante la ménagère est, en général, obligée de donner une attention toute particulière au marché et à sa table. Les articles qu'elle achète doivent être non seulement d'un prix raisonnable mais aussi appétissants et nourrissants. Comme le poisson remplit ces deux conditions, nous y attirons l'attention de la ménagère comme un article qui mérite une place importante sur le menu journalier.

Non seulement au point de vue de l'économie, mais aussi de celui de la santé le poisson devrait être beaucoup plus fréquemment employé. Sir James Crichton-Browne M.D.D. Sc. dans un article sur la valeur du poisson comme nourriture, dit qu'on ne peut pas trop insister, que pour tous ceux qui travaillent soit d'un travail mental ou manuel, le poisson est une source économique de l'énergie nécessaire à l'accomplissement de leurs travaux. Pour les enfants et les jeunes gens, le poisson fournit précisément les matériaux dont ils ont besoin pour devenir grands et forts. Le même auteur dit qu'une autre raison très importante pour l'emploi général du poisson est sa digestibilité. Même les estomacs faibles qui n'assimilent pas facilement la viande digèrent aisément le poisson. La facilité avec laquelle les différentes espèces de viandes se dissolvent dans l'estomac, dépend en grande partie de la finesse de leurs fibres,—ainsi le bœuf est plus difficile de digestion que le mouton car les fibres en sont plus longs et plus durs; le mouton est moins

digestible que le blanc de volaille. Dans le poisson les fibres musculaires sont très courts, et disposés en flocons qui se séparent facilement. Ainsi le poisson se prête à une digestion comparativement rapide. Naturellement les poissons diffèrent sur ce point, les espèces maigres étant d'une digestion plus prompte que les grasses; tandis que le poisson salé, à cause du durcissement de ses fibres par la salaison pèse plus longtemps sur l'estomac que le poisson frais.

Le poisson est une nourriture moins stimulante que la viande, chose essentielle dans ces temps de grande tension nerveuse.

On ne doit pas oublier, cependant, que pour le poisson comme pour tous les autres aliments sa digestibilité et sa valeur nutritive dépendront de sa cuisson.

VALEUR COMPARATIVE DU POISSON COMME NOURRITURE.

Comme il a été expliqué dans le livret "Recipes for Sea Foods," quoique tous les aliments diffèrent entre eux en apparence et en goût, l'analyse nous montre qu'ils sont composés d'un petit nombre de matières. Celles-ci sont: l'eau, et les éléments appelés nutritifs, le protéine ou éléments nitrogeneux, les gras, les carbohydrates et la cendre ou matière minérale. Des exemples familiers du protéine sont le maigre du poisson et de la viande, le blanc de l'œuf et le gluten du blé. Les gras se trouvent dans la graisse du poisson et de la viande, dans la crème, le beurre et les huiles. Les féculs, les sucres, et les fibres durs ou la cellulose forment la masse des carbo-hydrates.

La nourriture sert à un double but elle fournit au corps les matériaux voulus pour le rebâtir et le réparer, et fournit aussi l'énergie nécessaire pour la chaleur et le travail musculaire. La valeur d'une nourriture dépend du montant de nutrition qu'elle contient, et la nourriture la meil-

leur marché est celle qui fournit cette nutrition au plus bas prix.

Afin de comparer la valeur nutritive des différentes nourritures une mesure est nécessaire. Toute énergie peut se mesurer en termes de chaleur. Dans la table suivante le calorique, qui est le degré de chaleur demandé pour augmenter la température d'une livre d'eau de quatre degrés Farenheit, est adopté comme la mesure la plus précise. Afin de comprendre clairement le montant de chaleur dans un calorique, prenons un exemple. Si une livre d'amidon était brulé dans un appareil qui utiliserait toute la chaleur y contenue, cette livre d'amidon élèverait la température de 1900 livres d'eau de quatre degrés.

COMPOSITION DU POISSON.

Voir aux pages 12, 13 et 14.

D'après cette table on voit que le poisson comme la viande est un aliment nitrogéneux. Quoiqu'il contienne quelque gras il n'en est pas une source abondante. Il manque aussi de carbo-hydrates et doit être supplémenté par les légumes secs ou frais qui sont riches en ces deux éléments mais manquent de protéine.

TEL. EST 737

JOS. TURGEON

POISSONS

FISH

Gros & Detail

Wholesale & Retail

MARCHE ST. JACQUES

MONTREAL

Matières	Composition du poisson.							Calorifica- tion par livre. <i>Caloriques</i>
	Rebut (Os. peau, etc.)	Eau	Protéine (n x 6.25)	Gras	Carbo- Hydrates	Cendre Matière Minérale	Nutritifs totaux	
POISSON FRAIS.	%	%	%	%	%	%	%	
Morue ou Cabillaud (Nettoyé)...	29.9	58.5	11.1	.2		.8	12.1	209
Morue (en tranches).....	9.2	72.4	17.0	.5		1.0	18.5	327
Cusk (Nettoyé).....	40.3	49.0	10.1	.1		.5	10.7	186
Carrelet (nettoyé).....	57.0	35.8	6.4	.3		.6	7.3	127
Merluche (Nettoyé).....	52.2	39.5	7.3	.3		.5	8.1	145
Morue ou Egrefin (Nettoyé).....	51.0	40.0	8.4	.2		.6	9.2	159
Flétan ou Helbut (Nettoyé).....	17.7	61.9	15.3	4.4		.9	20.6	454
Harengs (entiers).....	42.6	41.7	11.2	3.9		.9	16.0	363
Maquereau (Nettoyé).....	40.7	43.7	11.6	3.5		.7	15.8	354
Mulet (Nettoyé).....	49.0	38.2	9.9	2.4		.6	12.9	277
Perche blanche (Nettoyé).....	54.6	34.4	8.8	1.8		.5	11.1	231
Perche jaune (Nettoyé).....	35.1	50.7	12.8	.7		.9	14.4	259
Brocheton (Nettoyé).....	35.9	51.2	12.0	.2		.7	12.9	227
Merlan jaune (Nettoyé).....	28.5	54.3	15.4	.6		1.1	17.1	304
Saumon de l'Atlantique (Nettoyé)	23.8	51.2	15.0	9.5		.9	25.4	658
Alose (Nettoyé).....	43.9	39.6	10.6	5.4		.8	16.8	408
Eperlans (entiers).....	41.9	46.1	10.1	1.0		1.0	12.1	222
Esturgeon (Nettoyé).....	14.4	67.4	15.1	1.6		1.2	17.9	340
Petite Morue.....	51.4	39.6	8.4	.3		.5	9.2	163

Matières	Rebut (Os. peau, etc.	Eau	Protéine (n x 6.25)	Gras	Carbo- Hydrates	Cendre Matière Minérale	Nutritifs totaux	Calorifica- tion par livre <i>caloriques</i>
Aliments végétaux.	%	%	%	%	%	%	%	
Farine de blé.....		12.0	11.4	1.0	75.1	.5	88.0	1610
Pain blanc.....		35.3	9.2	1.3	53.1	1.1	64.7	1215
Fèves sèches.....		12.6	22.5	1.8	59.6	3.5	87.4	1560
Pommes de terre.....	20.0	62.6	1.8	.1	14.7	.8	17.4	303
Choux.....	15.0	77.7	1.4	.2	4.8	.9	7.3	122
Sucre.....				...	100.0	...	100.0	1860

COUT DU PROTÉINE ET DE L'ÉNERGIE DANS LE POISSON ET AUTRES ALIMENTS.

Comme nous l'avons déjà dit, les deux fonctions des aliments sont de fournir le protéine pour bâtir et réparer le corps, et lui donner l'énergie nécessaire pour la chaleur et le travail de ses muscles. Le poisson blanc et la viande maigre sont classés en général comme des sources de protéine. Ils fournissent cependant une grande quantité d'énergie, surtout les espèces grasses. La table suivante, extraite du livret "Recipes for Sea Foods" démontre combien une livre de protéine ou mille caloriques d'énergie, coûtent dans les différents poissons et autres aliments, ainsi que le montant total de protéine et d'énergie que dix sous de poisson ou autres aliments fourniraient aux prix indiqués:—

TEL. EST 737

JOS. TURGEON

POISSONS

FISH

Gros & Detail

Wholesale & Retail

MARCHE ST. JACQUES

MONTREAL

Coût comparatif du protéin et de l'énergie tels que fournis par certains aliments à des prix donnés.

Matières	Prix par livre centins	Coût d'une livre de protéine dollars	Coût de 1000 caloriques d'énergie centins	Poids total des matières alimentaires livres	Montants pour 10 centins de Protéine livres	d'Energie caloriques
Morue ou Cabillaud, entier, frais	10	0.90	48	1.000	0.111	209
Morue ou Cabillaud, en tranches	12	.71	36	.833	.142	274
Poisson bleu	12	1.20	58	.833	.083	172
Fletan ou Helbut	18	1.18	40	.556	.085	253
Morue salée	7	.44	23	1.429	.229	437
Maquereau salé	10	.61	10	1.000	.163	998
Saumon en boîte	12	.62	18	.833	.162	547
Huitres à la mesure (30 centins la pinte)	15	2.50	68	.667	.040	147
Huitres, solides, à la mesure (60c la pt.)	30	5.00	136	.333	.020	74
Homard	18	3.05	129	.556	.033	77
Bœuf, steak sirloin	25	1.52	26	.400	.066	380
Bœuf, steak sirloin	20	1.21	21	.500	.083	475
Bœuf, ronde	14	.74	16	.714	.136	615
Bœuf, épaule	5	.38	5	2.000	.266	1,862
Bœuf séché, tranché	25	.95	33	.400	.106	303
Mouton, cotelettes de, longe	20	1.48	14	.500	.068	694
Mouton, cuisse	22	1.46	25	.454	.069	394
Lard rôti de, longe	12	.90	10	.833	.112	1,016

Bœuf séché, tranché.....	2.55	1.95	33	2.00	1.06	1.303
Mouton, cotelettes de, longe.....	2.10	1.48	14	400	108	304
Mouton, cuisse.....	1.20	1.22	22	500	68	214

Matières	Prix par livre centins	Coût d'une livre de protéine dollars	Coût de 1000 caloriques d'énergie centins	Poids total des Matières alimentaires livres	Montants pour 10 centins de Protéine d'Energie	
Jambon fumé.....	22	1.55	14	.454	.064	729
Lait (7 centins la pinte).....	3 1/2	1.06	11	2.857	.094	891
Lait (6 centins la pinte).....	3	.91	10	3.333	.110	1,040
Farine de blé.....	3	.26	2	3.333	.380	5,363
Farine de blé d'Inde.....	2	.22	1	5.000	.460	8,055
Pommes de terre (90 centins le mineau)	1 1/2	.83	5	6.667	.120	2,020
Pommes de terre (45 centins le mineau)	3/4	.42	2	13.333	.240	4,040
Choux.....	2 1/2	1.79	21	4.000	.056	484
Blé d'Inde en canistres.....	10	3.57	23	1.000	.028	444
Pommes.....	1 1/2	5.00	7	6.667	.020	1,420
Bananes.....	7	8.75	27	1.429	.011	414
Fraises.....	7	7.78	42	1.429	.013	240

Si les prix des différents articles ne sont pas ceux de votre district, leur coût relatif peut être trouvé avec l'aide de la table précédente. Par exemple, la morue peut généralement être obtenue à Ottawa pour .08c. la livre ou même moins. Elle contient 11.1% de protéine; donc une livre de protéine ainsi achetée coûterait à peu près .72c. Le steak contient presque 15% de protéine; à .20c la livre il donnerait une livre de protéine pour \$1.33. La morue fraîche (haddock) contient 8% de protéine et se vend généralement à Ottawa pour .08c la livre. Une livre de protéine achetée sous forme haddock coûterait \$1.00; et sous forme de flétan à .16c la livre, 1.04½. Tandis qu'une livre de protéine achetée sous forme de cotelettes de mouton à .20c la livre coûterait \$1.54.

Comme règle on peut dire que le poisson est de 2% à 4% plus pauvre en nutritifs nitrogénés que la viande. Mais étant moins coûteux il devient un aliment bien meilleur marché que la viande.

On se demande donc comment il se fait que le poisson n'est pas plus généralement employé. Les raisons suivantes se présentent comme les plus importantes:—

1. Ce n'est que depuis quelques années que les endroits éloignés de la mer peuvent se procurer du poisson frais, surtout le poisson d'eau salée, en bonne condition et à prix modéré.

2. Probablement comme résultat de cette première raison, trop peu de ménagères savent bien faire cuire le poisson. Sir James Crichton-Browne, M.D., etc dans son article déjà cité dit que: La digestibilité et la valeur nutritive du poisson dépendent en grande partie de sa cuisson. Quand il est présenté sous une forme appétissante non seulement il stimule la salive, mais par sa seule saveur fait agir les glandes gastriques avant même qu'il ne soit arrivé dans l'estomac. Tandis que lorsqu'il est servi flasque et insipide

il ne fournit ni stimulant ni satisfaction. Le goût du poisson ainsi que ses sels etc. se perd facilement par le lavage; donc à moins qu'il soit bouillit avec grand soin, cette manière de le cuire n'est pas la meilleure.

3. Les marchands de poisson n'étaient pas leurs marchandises d'une manière attrayante.

4. Quoique le poisson soit déjà moins cher que la viande, le consommateur paye encore plus qu'il ne devrait.

Pour ceci les acheteurs sont en partie à blâmer. Ils demandent généralement les poissons les plus fins et ils exigent encore qu'ils soient de bonne taille. On ne doit pas oublier que les pêcheurs prennent de petits poissons aussi bien que des gros et qu'ils les présentent tous au marchand en gros. Si celui-ci ne peut vendre les petits il doit charger d'avantage pour les grands. Quoique les petits poissons demandent plus de temps à leur préparation ils ne sont inférieurs aux gros ni en saveur ni en valeur nutritive. Puis, il y a plusieurs espèces de poisson qu'on prend en nombres considérables tels que la raie, la merluche et le chien-de-mer tant méprisé. Ceux-ci sont d'une excellente valeur nutritive, mais ne trouvent pas de marché dans notre pays. Si le pêcheur trouvait un marché pour toute sa pêche, il pourrait vendre le tout moins cher et le consommateur en profiterait. Pour citer encore une fois le Dr. Crichton-Browne; "Une boulette de poisson faite de raie est un mets qu'un épiqueur ne dédaignerait pas," Un de nos marchands en gros les plus considérables a dit qu'on rejetait à peu près 30% de toutes les pêches. Cependant cet état de choses commence à changer. Il y a quelques années l'esturgeon était considéré comme n'ayant aucune valeur nutritive; maintenant il figure parmi nos poissons les plus chers, et c'est avec ses œufs qu'on fait le caviar tant recherché.

5. Le poisson se vent souvent chez les

bouchers, condition peu désirable. Vu que le poisson n'est pas agréable à manier les bouchers n'en pressent pas la vente. Les acheteurs doivent insister pour que le poisson qu'ils achètent soit en parfait état. Malgré tout le soin qu'on pourrait apporter à sa préparation et à sa cuisson, s'il n'est pas parfaitement frais et bon il ne donnera aucun résultat satisfaisant. Sur ce point il y a communauté d'intérêt du pêcheur jusqu'à l'acheteur. Toute négligence de la part, soit du pêcheur, du marchand en gros ou du marchand en détail contrecarre les meilleurs efforts de la ménagère.

POISSON EN BOITES.

Il ya une autre forme sous laquelle on peut toujours se procurer du poisson frais avec toutes ses excellentes qualités nutritives intactes: conservé en boîtes. Les rivières de la côte pacifique sont visitées chaque année par cinq espèces de saumon. Ces beaux poissons arrivent en si grand nombre qu'il serait impossible d'en disposer tels qu'ils sont pris. Donc on les mêt en boîtes et ils se conservent ainsi indéfiniment en parfait état, et peuvent être obtenus dans tout le pays. Les poissons sont livrés aux canneries frais et fermes, sortant de l'eau glacée, et par l'usage d'ingénieuses machines sont maniés rapidement et en nombres immenses. Les canneries sont toutes sujettes à l'inspection du Gouvernement qui requiert d'elles une propreté parfaite. L'immense quantité de poisson ainsi emboîté permêt de le vendre à bien bas prix. Le saumon en boîte au prix actuel est une nourriture très économique vu ses excellentes qualités nutritives.

Le cinq espèces de poisson sont:

- Le Sockeye,
- Le Saumon Roi ou Quinнат,
- Le Coho ou Saumon Argenté,
- Le Bossu ou Saumon rose,

Le Saumon chien ou Squalé.

De toutes ces variétés le Sockeye est le plus apprécié. La chair est d'un rouge vif et il est riche en huile. Vu que pendant plusieurs années on a emboîté exclusivement que le Sockeye, un grand nombre de personnes sont sous l'impression que si le poisson n'est pas d'un rouge vif il n'est pas vraiment du saumon. Les quatre autres espèces, cependant, qui sont d'une teinte beaucoup plus pâle sont aussi de qualité et de saveur excellente. Quand leur valeur sera plus connue la demande en augmentera certainement.

Le Saumon roi, le plus grand de tous, est généralement rouge et d'un goût excellent.

Le Coho est seulement rougeâtre; il est aussi d'une bonne saveur.

Le Bossu ou Saumon rose est encore plus pâle et sa chair est un peu moins ferme que les autres.

Le Saumon chien ou Squalé est tout—à fait pâle et sa chair molle une fois emboîtée; sa saveur est moins délicate que celle des autres.

Comme on l'a déjà fait remarquer la nourriture la plus profitable est celle qui fournit le plus de nutrition au plus bas prix. Le saumon en boîte est une nourriture très bon marché. La même quantité de nourriture contenue dans une boîte de saumon, remplacée par des œuf, du steak ou du mouton au prix actuel couvrirait de deux à deux fois et demie autant.

Une autre considération importante est que tandis que la viande et le poisson frais se gâtent vite à la maison, le poisson en boîte se conserve indéfiniment, tant que la boîte n'est pas ouverte.

Sur la côte atlantique on emboîte une grande quantité de sardines et de homards, ainsi que de la morue fumée (finnanhaddie), des harengs saurs et des peignes. Le homard conservé est un mets délicieux, mais le prix en est si élevé qu'il

est devenu un article de luxe. Les sardines en boîtes, ou pour leur donner leur vrai nom, les jeunes harengs, se prennent en énormes quantités dans la baie de Fundy et la baie Passamaquoddy. La demande parmi les Canadiens augmente rapidement, mais leur qualités et leur goût excellents leur méritent un usage encore plus étendu. Tous ces poissons et coquillages sont emboîtés sous l'inspection du Gouvernement.

LA VALEUR DES PÊCHERIES DU CANADA.

La valeur totale des poissons et coquillages de toutes sortes pris par les pêcheurs canadiens a atteint la somme considérable de \$35,000,000. par an. Au delà de 30,000,000 est fourni par les pêcheries maritimes. Plus que 90,000 personnes sont engagées dans cette industrie, dont presque 66,000 sont actuellement des pêcheurs.

CLASSES DE POISSON.

Le poissons peuvent se diviser en deux grandes classes:— huileux et non-huileux. Des deux les poissons huileux ou gras sont les plus nourrissants. Tels sont le saumon, la truite, le maquereau, les harengs, les anguilles, qui ont l'huile mêlée à la chair. La morue, le haddock, la merluche, le flétan ou helbut etc. sont des poissons non-huileux, c'est à dire que l'huile est contenue dans le foie, qui est enlevé quand le poisson est vidé. Ces poissons sont plutôt recommandés aux malades, et à toutes personnes de digestion faible.

Lorsqu'on prépare le poisson, on ne doit pas le laisser tremper longtemps. Ceci gâte sa saveur, et permêt aux substances nutritives de se dissoudre.

AVIS SUR LA FRITURE DU POISSON.

Il y a trois manières de préparer le poisson pour la friture: 1° de le tremper

dans du lait, puis dans de la farine. 2° de l'enduire d'une pâte à crêpe. 3° de le rouler dans de l'œuf battu puis dans de la chapelure. Cette dernière manière est la meilleure, mais aussi la plus coûteuse. Le chaudron qui sert à la friture doit contenir assez de graisse pour que le poisson baigne complètement. De la bonne graisse, du saindou ou de l'huile d'olives peuvent servir à la friture.

La graisse doit être très chaude, fumante même, avant d'y mettre le poisson, afin de durcir l'extérieur et empêcher que la graisse pénètre dans le poisson, gâtant le goût et le rendant indigeste.

On ne doit faire cuire qu'une petite quantité de poisson à la fois, et il faut laisser bien réchauffer la graisse entre chaque lot. Aussitôt que le poisson sera brun des deux cotés il faut le sortir et l'égoutter sur du papier brun afin d'enlever toutes la graisse, puis le servir, joliment garni, sur un plat chaud.

Quand la friture est finie et la graisse un peu refroidie elle doit être soigneusement coulée, et peut ainsi servir plusieurs fois.

COMMENT FAIRE BOUILLIR LE POISSON.

Videz, nettoyez et lavez à grande eau le poisson que vous devez bouillir. Ajoutez un peu de sel à l'eau froide; ceci aide au nettoyage et garde la chair ferme.

La morue, le haddock, le congre ou anguille de mer, le maquereau et la merluche etc. sont bien adaptés à ce genre de cuisson.

On enlève les nageoires et les yeux du poisson et le mêt cuire dans de l'eau chaude assaisonnée de sel et de vinaigre. Le vinaigre blanchi et affermit le poisson.

On alloue à peu près dix minutes pour chaque livre de poisson, et quinze minutes de plus si le poisson est grand. Un poisson

de taille moyenne prend généralement de vingt à vingt-cing minutes de cuisson.

On ne doit pas permettre au poisson de bouillir vite; il ne doit que mijoter, autrement il se briserait. Une fois cuit il devrait être crémeux, et se séparer facilement des arêtes. On enlève alors soigneusement le poisson de l'eau, on l'égoutte un instant et on le sert sur un plat chaud. On doit l'accompagner d'une sauce, soit blanche, soit au persil, aux capres, aux œufs durs ou aux anchois.

Le poisson bouilli doit être servi aussitôt cuit.

On doit conserver l'eau dans laquelle le poisson frais a cuit, car elle peut servir de base à une soupe maigre, à une sauce, ou à un ragout de poisson.

ENCORE QUELQUES MOTS D'AVIS.

En achetant le poisson choisissez—le aux yeux clairs et à la chair ferme.

Des pommes de terre écrasées ou bouillies accompagnent généralement le poisson, que l'on sert souvent aussi avec des petits pois.

Vu que les restants de poisson cuit peuvent être accomodés de plusieurs excellentes manières: viz rechauffés dans un peu de crème ou de bon lait ou du bouillon de la cuisson, avec sel, poivie et beurre;—ils doivent toujours être soigneusement conservés, en ayant soin d'enlever la peau et les arêtes quand le poisson est encore chaud.

Le poisson en boîtes ne doit pas y rester une fois ouvert. On doit le mettre dans un bol ou s'en servir immédiatement.

Quoique les grandes glaciers des marchands permettent d'avoir du poisson frais pendant tous les mois de l'année, on doit se souvenir que différentes variétés se prennent avec plus d'abondance à de certaines saisons, et se vendent alors à meilleure condition.

Le saumon de l'Atlantique se pêche principalement en juin, juillet et août; les différentes espèces de saumon du Pacifique se prennent presque l'année longue.

La morue se prend du mois d'avril au mois de novembre, mais il est particulièrement abondant de juin à septembre inclusivement.

Le haddock (morue ou aigrefin) se prend en quantité du mois d'avril au mois de janvier mais principalement de juin à août et de novembre à janvier.

Les harengs se prennent sur la côte atlantique du mois d'avril au mois de novembre. Ils sont dans toute leur perfection de juillet à octobre. Sur la côte pacifique ils sont le plus abondants de novembre à février.

Le maquereau se prend du mois de mai au mois de novembre; ils est le plus abondant en mai et juin, septembre et octobre.

Le flétan ou helbut se prend pendant tout l'année, mais surtout en décembre, janvier et février.

Les huitres se pêchent en octobre et novembre mais comme on en entreprend maintenant la culture sur un grand pied il est possible de se les procurer pendant plusieurs mois en excellente condition.

Les peignes à écaille dure se prennent en mai, juin et septembre. Les autres (soft-shelled clams), se prennent tout l'année.

Les moules de mer se prennent de mai à novembre.

TERMES EMPLOYÉS À LA CUISINE.*

A l'Anglaise. Un mets uni, bouilli ou rôti.

Aspic. Une gelée épicée.

Au gratin. Recouvert de sauce et de chapelure. et doré au four ou sous une salamandre.

Béarnaise. Excellente sauce faite de

jaunes d'œufs, huile d'olives, vinaigre estragon etc.

Béchamel. Sauce blanche, reconnue comme une des quatre sauces qui servent de base à toutes les autres. Le nom de cette sauce est celui de son inventeur, grand financier du XVII^e siècle.

Bisque. Potage fait de coulis d'écrevisses, de hachis de poisson etc.

Blanc-mange. Une crème blanche, sucrée et vanillée.

Bouchées. De tout petits pâtés ou morceaux de pâte, juste assez pour une bouchée.

Bouillon. Soupe claire, faite généralement avec du bœuf.

Braiser. Cuire au four dans une casserole de faïence bien fermée qui empêche toute évaporation. La viande cuite ainsi retient non-seulement tout son jus, mais aussi l'arôme des assaisonnements.

Caramel. Sucre brûlé que sert à colorer les sauces etc.

Consommé. Bouillon succulent d'une viande extrêmement cuite.

Croquettes et rissoles. Entrées faites de viande hachée etc. et frites dans de la graisse.

Croustades. Petits moules en pain, frits, qui servent à contenir des blanquettes etc.

Croûtons. Pain coupé en petits carrés, etc, et frit.

Emincé. Haché fin.

Entrée. Un des service d'un dîner ou un lunch de cérémonie. Plat léger qui précède ou suit le rôti.

Escalope. Tranche de viande préparée d'une manière particulière.

Espagnole. Sauce brune, riche, la base de presque toutes les sauces brunes.

Foie gras. Le foie de l'oie pélé et préparé avec beurre, épices etc.

Fricassée. Ragoût blanc, de veau, de poisson etc.

Beignets. Tout ce qui est recou-

vert d'une pâte et frit dans la graisse.

Hors d'œuvres.—Des apéritifs—Sardines, olives etc. servis froids avant la soupe.

Liaison. Mélange de jaunes d'œufs, crème etc. qui sert à lier ou épaissir les soupes à la crème et les blanquettes.

Macédoine. Mélange de différentes espèces de fruits, de légumes etc, soigneusement coupés en petits morceaux réguliers.

A la Maitre d'hotel. Sauce pour bœuf-tecks etc, fait de beurre manié avec sel, poivre, persil haché, et fondu sur le plat qui doit servir aux mets.

Mayonnaise. Sauce froide pour salades etc. faite de jaunes d'œufs, huile d'olives, sel etc.

Paprika. Poivre rouge hongrois, moins fort que le poivre rouge.

Potage. Bouillon dans lequel on a mis du pain ou autre substance alimentaire.

Potpourri. Ragoût contenant plusieurs espèces de viandes et de légumes.

Purée. Légumes ou fruits bouillis et passés au tamis—Une soupe épaisse.

Ragoût. Mets très épicé formé de plusieurs ingrédients.

Relevé. Un des services du dîner consistant de rôtis, gibier etc.

Remoulade. Sauce froide, ayant comme base une mayonnaise, assaisonnée de moutarde, etc. Se sert avec poisson, salades etc.

Roux. Mélange de beurre fondu et de farine; la base de presque toutes les sauces; sert aussi à épaissir les ragoûts et fricassées.

Salmi ou Salmis. Du gibier rôti, qu'on achève de cuire dans une sauce au vin, avec légumes etc.

Sauter. Frire, faire sauter dans une poêle avec très peu de beurre ou de graisse.

Soufflé. Mets léger dont la pâte faite d'œufs, lait et farine, enfle beaucoup. Se cuit généralement au four.

Tartare. Sauce froide faite de jaunes d'œufs, d'huile d'olives etc, et assaisonnée de câpres, de cornichons hachés etc. Se sert avec le poisson ou le homard.

Timbale. Petit moule en pâte claire, frite dans la graisse. Sert à contenir des blanquettes etc.

Vol au vent. Moule de pâte feuilletée, rempli de poisson ou poulet à la crème etc.

*Extrait du livret "Recipes for Sea Foods" publié par le New England Fish Exchange.

Recettes pour la Cuisson du Poisson

et information à propos des différentes espèces de poisson

MORUE, MERLUCHE ET MERLAN

Les trois poissons ci-dessus mentionnés appartiennent à la même famille, et sont parmi nos meilleurs poissons, soit frais soit salés.

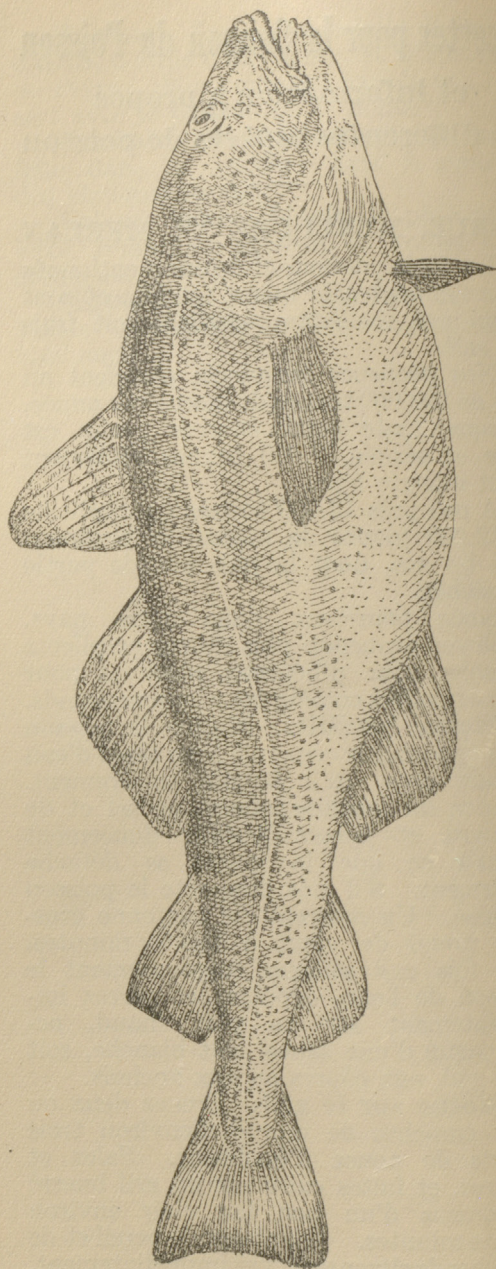
Nos pêcheurs canadiens prennent au delà de 100,000 tonnes de morue par année. Presque toute cette énorme pêche est salée et séchée, 7,000 tonnes seulement étant mangés frais.

A peu près 13,000 tonnes de merluche et 12,000 tonnes de merlan se prennent tous les ans, dont la plus grande partie est séchée.

Nous pourrions, dans notre pays, employer beaucoup plus de ces excellents poissons, avec d'heureux résultats pour les particuliers comme pour les marchands.

Morue bouillie. Mettez le poisson dans une grande casserole avec assez d'eau chaude pour qu'il baigne entièrement. Ajoutez un assaisonnement de sel et de vinaigre, et laissez bouillir doucement jusqu'à ce que la queue se détache facilement. S'il cuit trop vite le poisson se brise. Un morceau de moyenne grosseur prend de vingt à trente minutes. Une fois cuit enlevez soigneusement le poisson de l'eau, égouttez et servez immédiatement sur un plat chaud, accompagné d'une sauce, soit blanche, soit au persil, aux câpres ou aux anchois.

Morue sur le gril. Prenez deux ou trois tranches de morue d'environ trois quarts de pouce d'épaisseur. Salez et poivrez, et faites cuire sur un gril buerré au dessus d'un bon feu clair environ quinze minutes. Garnissez de persil et de tranches de citron et servez immédiatement.



MORUE

Morue au four avec lard fumé (bacon). Prenez une belle tranche de morue pesant environ trois quarts de livre, essuyez et mettez dans un plat de granit bien beurré. Préparez un mélange de mie de pain, d'herbes, persil haché, sel et poivre, liez avec de l'œuf battu et couvrez en le poisson. Garnissez de quelques tranches minces de lard fumé et faites cuire au four pendant à peu près vingt minutes. Servez entouré d'une sauce aux anchois.

Tranches de morue au macaroni.

Deux tranches de morue, une once de mie de pain, une cuillerée à thé de persil haché et d'herbes, un peu d'œuf battu, deux onces de macaroni bouilli et un peu de fromage râpé. Pour la sauce, une once de beurre, une demie once de farine, une demie chopine de bouillon de poisson ou de lait, une demie cuillerée à thé d'essence d'anchois, sel et poivre. Essuyez le poisson et placez-le dans une lèchefrite beurrée. Préparez la farce de mie de pain, herbes, persil poivre et sel et liez avec l'œuf battu. Couvrez-en le poisson. Sur le dessus mettez le macaroni bouilli, saupoudrez de fromage râpé et faites cuire dans un four modéré pendant vingt minutes. Préparez la sauce aux anchois comme suit: faites fondre le beurre, ajoutez la farine, remuez bien, et ajoutez peu à peu en brassant constamment le lait bouillant pour que la sauce soit de la consistance d'une belle crème. Ajoutez l'essence d'anchois, laissez mijoter quelques instants et servez.

Morue au kari. Deux tranches de morue ou des restants de morue bouillie, trois onces de beurre, un onion tranché, une tasse de bouillon blanc, une cuillerée à soupe de farine, autant de kari, une demie-tasse de crème et sel au goût. Enlevez toutes les arêtes du poisson et séparez le en petits morceaux. Faites le prendre couleur avec le beurre et les onions; ajoutez le bouillon dans lequel vous avez

delayé la farine et le kari et laissez cuire tout doucement pendant dix minutes, salez et ajoutez la crème au moment de servir. Suffisant pour quatre personnes.

Morue à la sauce blanche. Faites bouillir quatre ou cinq livres de morue fraîche. Une fois cuit, égouttez le, séparez le en petits morceaux et laissez rafraîchir. Pour un morceau de cinq livres faites la sauce comme suit. Faites bouillir une pinte de lait avec un onion et un peu de persil haché, pendant dix minutes. Dans une autre casserole faites fondre une demie-tasse de beurre avec autant de farine que le buerre absorbera. Mêlez bien, et versez y peu à peu en brassant constamment, le lait bouillant. Laissez jeter quelques bouillons et assaisonnez de poivre et de sel. Mettez un rang de poisson dans un plat qui puisse aller au four, couvrez d'un rang de sauce, et ainsi de suite jusqu'à ce que le plat soit plein. Le dernier rang doit être de sauce. Couvrez le tout de mie de pain, garnissez de petits morceaux de beurre et faites cuire au four jusqu'à ce que le dessus soit d'un beau brun. Ceci suffit pour une grande famille.

Boulettes de morue No. 1. Faites bouillir ensemble une tasse de morue salée, et bien trempée, et quatre grosses pommes de terre. Une fois cuits, égouttez les et écrasez les ensemble avec un bon morceau de beurre, du poivre et enfin un œuf battu. Roulez par cuillerées dans un peu de farine pour former des boulettes, et faites frire dans un peu de beurre ou de bonne graisse d'une belle couleur marron.

Tranches de Merluce aux Onions. Prenez une ou deux tranches épaisses de merluce. Faites les frire ou cuire sur le gril comme dans les recettes pour la morue. Coupez un gros onion ou deux petits en tranches minces, faites les frire soigneusement dans une once de beurre ou de bonne graisse avec poivre, sel et un tout petit peu de sucre. Ils doivent être bruns mais non brûlés. Servez le

poisson sur un plat chaud, entouré des onions frits.

FLETAN OU HELBUT (HALIBUT).

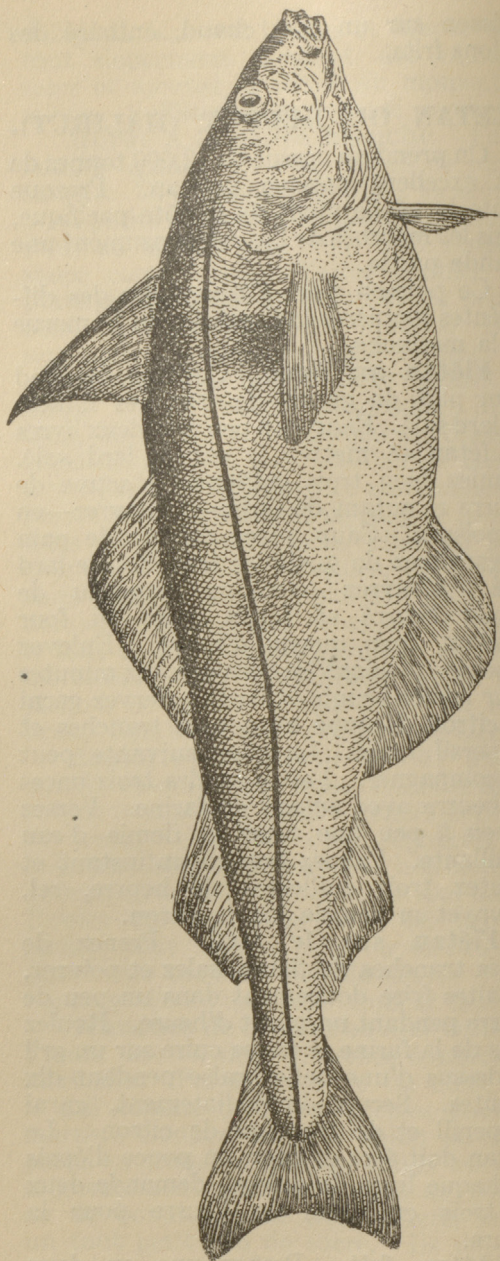
On prend au dessus de 12,000 tonnes de cet excellent poisson par an. Presque toute la pêche vient de la côte pacifique, mais les marchés de l'est en consomment une grande partie.

Ce poisson peut s'accomoder des différentes manières indiquées pour la morue et la merluche.

Flétan au four. Couvrez le fond d'un plat de granit de tranches minces de lard salé. Essuyez à peu près deux livres de fétan et mettez le sur le lard salé. Maniez bien trois cuillerées à soupe de beurre et autant de farine et couvrez—en le poisson. Saupoudrez de mie de pain et garnissez de quelques tranches de lard salé. Couvrez avec un morceau de papier beurré et faites cuire au four pendant trois quarts d'heure, Enlevez le papier pendant les dernières dix minutes pour laisser brunir le lard. Servez garni de citron découpé en petites tranches et de persil haché. La sauce suivante peut l'accompagner. Faites fondre trois onces de beurre avec autant de farine. Versez y peu à peu une tasse et demie d'eau bouillante. Laissez bouillir un instant et ajoutez trois cuillerées de beurre, sel, poivre et un peu de jus de citron.

Flétan sur le Gril. Prenez de belles tranches de flétan, salez et poivrez, et faites frire doucement dans un peu de beurre pendant un quart d'heure. Roulez dans de la farine et faites cuire sur un gril au dessus d'une belle braise pendant dix minutes. Servez immédiatement, garni de persil et de tranches de citron. Le Flétan doit être environ un pouce d'épais et chaque livre de poisson demande deux ou trois cuillerées de beurre pour la friture.

Flétan frit. Prenez une ou deux



MORUE OU EGREFIN (HADDOCK)

tranches de flétan d'un pouce d'épaisseur, essuyez les salez et poivrez. Battez un œuf avec une cuillerée à dessert d'eau; ayez aussi de la chapelure. Trempez les tranches dans l'œuf battu, puis dans la chapelure. Faites chauffer dans une poêle à peu près deux pouces de saindoux ou de bonne graisse. Mettez y le poisson et laissez cuire à peu près dix minutes. Egouttez sur du papier brun et servez très chaud entouré de branches de persil. Le saumon ou tout autre poisson de même taille peut s'accomoder de la même manière.

Filets de Flétan frits. Enlevez soigneusement la peau et les os d'une tranche de flétan pesant de une livre à une livre et demie. Coupez en deux sur leur longueur les quatre morceaux ainsi formés, faisant huit filets. Assaisonnez de sel, poivre et jus de citron. Roulez les filets et fixez les avec des cure-dents. Trempez dans de l'œuf battu puis dans de la chapelure et faites frire dans du saindoux bouillant.

Canapes de flétan au fromage.

Faites fondre une cuillerée à dessert de beurre avec autant de farine, versez y peu à peu une tasse de lait, sel et poivre; puis trois quarts de tasse de fromage doux coupé en petits morceaux et une tasse de flétan bouilli, échiffé fin. Quand le fromage est fondu ajoutez un œuf battu, quelques gouttes de jus d'onion, un peu de jus de citron, et servez immédiatement sur des biscuits au soda chauffés au four.

Fricassée de Flétan. Emincez une tasse de flétan bouilli. Mettez dans une petite casserole une tasse et demie de lait, gros comme un œuf de beurre, sel poivre, et quatre biscuits au soda (crakers) émiettés, et enfin la tasse de flétan. Laissez jeter un bouillon, ajoutez deux œufs durs hachés et servez entouré de mouillettes de pain rôti.

MORUE OU EGREFIN (HADDOCK).

Ce poisson très-estimé est pris en grandes quantités sur les côtes de l'Atlantique. Les pêcheurs canadiens n'en prennent pas moins que 26,000 tonnes par année. Presque toute cette pêche est mangée fraîche mais une quantité encore considérable est fumée et nous arrive sous forme de finnan-haddie.

Morue (haddock) farcie. Ecaillez, lavez et essuyez un gros haddock en ayant soin d'enlever les yeux. Préparez une farce avec une once de suif de bœuf haché, deux onces de mie de pain, une cuillerée à thé d'herbes et de persil haché, poivre et sel. Liez avec la moitié d'un œuf battu et emplissez le poisson de ce mélange. Cousez le, puis passez une grosse aiguille enfilée d'une ficelle dans la queue du poisson puis à travers le milieu et enfin à la tête. Tirez et attachez pour lui donner la forme de la lettre S. Mettez le dans une lèchefrite, enduisez du restant de l'œuf, saupoudrez de chapelure et de petits morceaux de graisse et faites cuire dans un bon fourneau une demie heure ou plus, l'arrosant souvent. Servez avec une sauce brune, du beurre fondu ou une sauce blanche.

Morue rôtie. Nettoyez une morue de quatre livres, salez l'intérieur, farcissez et recousez la. Faites des incisions sur le dos et insérez de petites tranches de lard salé. Mettez dans une lèchefrite beurrée, entourez de tranches de lard, salez, poivrez, et saupoudrez de farine. Faites cuire au four pendant une heure en ayant soin de l'arroser souvent. Servez avec une sauce blanche ou une sauce aux œufs.

MORUE FUMÉE OU FINNAN HADDIE.

Les manières suivantes d'accomoder le finnan haddie sont particulièrement recommandées:—

1. Mettez un finnan haddie dans une lèche-frite ou une poêle avec une chopine de lait ou moitié eau moitié lait, ajoutez un peu de poivre et de muscade. Laissez cuire soit au four soit sur un feu doux pendant vingt minutes. Servez sur un plat chaud. On peut faire une sauce en épaississant le lait et y ajoutant un peu de beurre.

2. Faites cuire un ou deux finnan haddies au four avec un peu d'eau pendant une demie heure. Une fois cuit, égouttez le, et enlevez soigneusement les arêtes. Mettez sur un plat chaud, couvrez de beurre frais, placez dessus quelques œufs pochés bien arrondis et servez immédiatement.

CARRELET.

Ce poisson n'est pas employé autant qu'il le mérite. Bien cuit, c'est un aliment léger et très facile de digestion.

Le carrelet est abondant sur toutes nos côtes, mais on n'en prend pas plus que 500 tonnes dans le cours d'une année.

On peut le faire frire comme le flétan ou le cuire au four comme suit: Désossez un carrelet et coupez le en filets. Brisez les os, couvrez les d'eau et mettez les bouillir avec la moitié d'un onion piqué d'un clou de girofle, sel et poivre. Au bout d'une demie heure coulez, et vous aurez un bouillon maigre, qui peut, du reste, se faire avec tous les poissons de bonne taille.

Mettez les filets dans un plat de grès, ou étamé, saupoudrez de persil haché et d'herbes fines, poivre et sel, ajoutez une cuillerée de vinaigre et assez du bouillon pour le couvrir à moitié. Couvrez le poisson de chapelure, garnissez de petits morceaux de beurre ou de saindoux et faites cuire dans un bon fourneau pendant un quart d'heure. Envoyez à la table dans le plat dans lequel il a cuit si celui-ci est en grais, ou placez soigneuse-

ment sur un plat bien chaud et servez.

Le restant du bouillon peut servir à une sauce ou une soupe maigre.

RAIE.

Ce poisson, très abondant sur toutes nos côtes est trop peu apprécié au Canada.

Il est très apprécié de tous ceux qui en connaissent la finesse, et les vingt tonnes employées annuellement devraient être bien des fois multipliées.

RAIE AU BEURRE NOIR.

Prenez une livre et demie de raie, une ou deux tranches d'onion, une feuille de laurier, une cuillerée à dessert de vinaigre, sel et poivre, et deux onces de beurre. Procurez-vous le poisson écorché, coupez le en longs filets et roulez les. Mettez le poisson ainsi préparé dans une casserole avec les autres ingrédients sauf le beurre, couvrez d'eau chaude et laissez mijoter jusqu'à ce que le poisson soit cuit, en ayant soin de l'écumer. Une fois tendre égouttez le et mettez sur un plat chaud. Faites brunir les deux onces de beurre dans une petite poêle, versez sur le poisson et servez immédiatement.

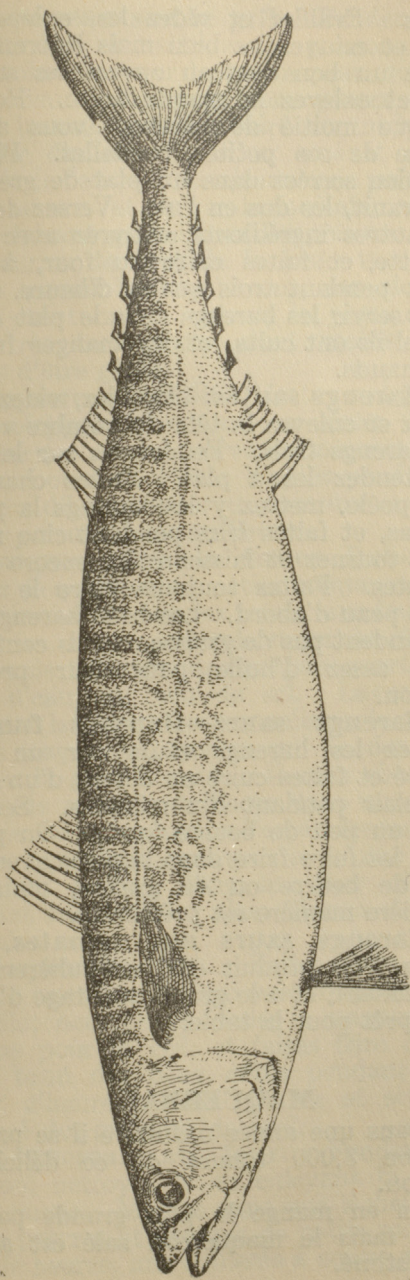
On peut aussi frire la raie, comme le flétan etc.

HARENGS.

Cette partie très importante de notre pêche fournit au delà de 100,000 tonnes par an. Il est à regretter qu'une très petite proportion de cet excellent poisson soit employé dans notre pays. On n'en mange que 4,000 tonnes frais. Le reste est salé et exporté en grande partie.

Harengs à la Sauce Robert. Six harengs frais, le tiers d'une tasse de vinaigre, une demie tasse d'eau, une feuille de laurier, sel et poivre.

Les harengs frais ne doivent pas être



MAQUEREAU

lavés. Ecaillez et videz les, enlevez la tête et essuyez les bien mais légèrement. Avec un bon couteau ouvrez les sur le dos et enlevez la grande arête. Roulez chaque moitié de hareng; vous aurez douze de ces petites rondelles. Placez les bien serrées dans un plat de grès ou de granit, les dos en l'air. Versez dessus les autres ingrédients, couvrez avec une assiette, et faites cuire au four, à feu doux pendant trois quarts d'heure. On peut servir les harengs dans le plat dans lequel ils ont cuits, et les manger froids ou chauds.

Harengs sautés. Ecaillez, videz, essuyez et enlevez la tête du nombre voulu de harengs frais. Fendez les sur le dos et étendez les à plat. Faites chauffer une poêle, mettez y les harengs la peau en bas, et faites frire pendant cinq minutes, tournez et laissez cuire encore cinq minutes. Faites toujours cuire le côté de la peau d'abord. Les bons harengs ne demandent pas de graisse, car ils contiennent assez d'huile pour leur propre cuisson.

Harengs saurs—Harengs fumés. Mettez les harengs saurs sur un gril beurré et faites cuire au dessus d'un bon feu clair pendant dix minutes. Servez avec un peu de beurre fondu. On peut aussi les faire frire dans la poêle avec un peu de beurre ou de graisse, mais la première manière est préférable.

Harengs saurs aux tomates, en boîtes. Ce produit est particulièrement appétissant, et a le grand avantage d'être tout prêt pour la table.

MAQUEREAU.

Dans une année ordinaire il se prend environ 8,000 tonnes de ce délicieux poisson.

On en mange la plus grande partie frais, mais le maquereau salé est aussi très estimé.

Maquereau sur le grill. Fendez le long du dos et nettoyez le poisson en ayant soin d'enlever la petite peau noire à l'intérieur. Essuyez bien, placez sur un grill beurré, et faites cuire sur un bon feu clair dix minutes d'un côté et dix minutes de l'autre. Assaisonnez de poivre sel et beurre, et servez immédiatement.

En faisant griller tous les poissons, il faut tourner le côté de la peau vers le feu en second lieu seulement, car alors, le feu étant moins ardent, la peau qui brûle très facilement, court moins de risques d'être gâtée.

Maquereau bouilli. Nettoyez, lavez et enveloppez le maquereau dans une serviette que vous conserverez uniquement pour ce poisson. Faites bouillir pendant un quart d'heure et servez avec une sauce tartare ou une sauce au beurre.

Marquereau à la Sauce Robert. Prenez de quatre à six petits maquereaux, une douzaine de poivres ronds, une feuille de laurier, un morceau de muscade râpé, une demie tasse de vinaigre, un quart de tasse d'eau, un peu de sel. Lavez et nettoyez les maquereaux, enlevez la tête et les nageoires, fendez sur le dos et enlevez la grande arête. Roulez chaque moitié de poisson et placez dans un plat en grès ou en granit. Versez dessus les autres ingrédients, couvrez avec une assiette et mettez dans un four doux pendant une heure ou plus. Servez chaud ou froid.

Maquereau frit. Faites frire six bonnes tranches de lard salé, ôtez les de la poêle; nettoyez et fendez le maquereau comme pour le grill, et faites frire d'un beau brun des deux côtés pendant un quart d'heure. Salez poivrez et servez entouré des grillades de lard.

Maquereau au four. Fendez le poisson, nettoyez le en enlevant la tête et la queue. Mettez dans une lèchefrite, salez, poivrez et couvrez de petits morceaux de beurre, une cuillerée à soupe suffit

pour un poisson de taille moyenne. Versez dessus trois quarts d'une tasse de lait et faites cuire dans un bon fourneau pendant vingt-cinq minutes.

Le maquereau ne se conserve pas aussi bien que les autres poissons. Il est donc nécessaire de s'en servir aussi promptement que possible.

MAQUEREAU SALÉ.

Le maquereau comme les autres poissons salés, doit baigner entièrement dans la saumure. Il est donc bon de garder un poids sur le couvercle. Avant de le cuire, trempez le morceau voulu dans un grand bol d'eau fraîche, la peau en l'air, le poisson soulevé pour que l'eau puisse circuler librement. Ou bien laissez couler la chante-pleure dessus pendant plusieurs heures. Après un essai vous saurez quel temps cela demande. Plusieurs préfèrent que le poisson ne soit pas entièrement dessalé.

Maquereau à la Crème. Faites tremper le maquereau salé pendant vingt quatre heures. Mettez dans une poêle avec à peine assez de lait pour le couvrir et laissez mijoter pendant un quart d'heure. Au bout de ce temps, mettez le sur un plat chaud la peau en bas, poivrez, et versez dessus le lait qui a servi à la cuisson légèrement épaissi. Garnissez de branches de persil. Préparé ainsi le maquereau salé est très doux.

Maquereau bouilli. Mettez le poisson dessalé dans de l'eau froide et laissez le bouillir doucement pendant une demie heure. Servez avec une sauce au beurre préparée comme suit: Un quart de tasse de beurre, deux cuillerées à soupe de farine, un chopine d'eau bouillante, sel et poivre. Faites fondre la moitié du beurre, mêlez bien avec la farine, et ajoutez peu à peu l'eau bouillante en brassant constamment. Ajoutez le restant du beurre, poivre et sel au goût et brassez encore jusqu'à ce que le tout soit bien mêlé.

SAUMON.

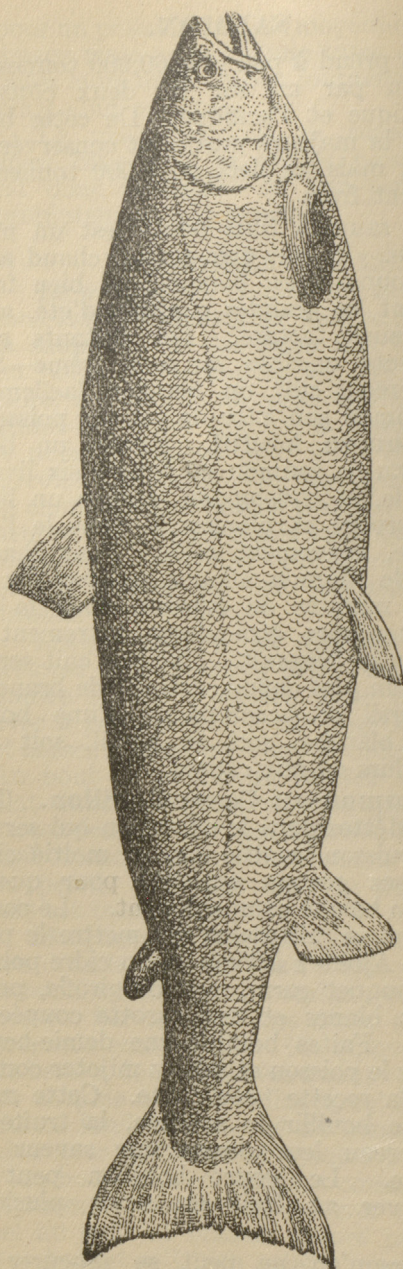
On prend à peu près 60,000 tonnes de saumon par an sur les deux côtes,—Atlantique et Pacifique. De cette belle pêche, la majeure partie est conservée en boîtes, mais au delà de 5,000 tonnes se mangent frais.

Le saumon frais bouilli est un mets très fin. Il peut être mangé chaud avec une bonne sauce blanche; ou bien froid pendant les grandes chaleurs d'été, avec une sauce tartare. Les restants sont excellents marinés ou à la crème—Soigneusement cuit, on accorde facilement au saumon son titre de roi des poissons.

Saumon bouilli. Prenez un beau morceau de saumon de trois à six livres; lavez le, et enveloppez le dans un linge bien propre et plongez le dans le l'eau chaude, légèrement salée. Pour chaque livre de saumon allouez environ dix ou douze minutes de cuisson, mais le feu doit toujours être doux autrement le poisson se briserait. Une fois cuit servez le sur un plat chaud, entouré de branches de persil et accompagné d'une bonne sauce blanche, soit au persil, soit aux œufs durs ou aux câpres.

Saumon au Court-Bouillon. Très fin. Mettez dans le chaudron qui servira à la cuisson, moitié eau et moitié cidre en assez grande quantité pour que le poisson baigne complètement. Le court-bouillon se fait avant d'y mettre le poisson). Ajoutez à l'eau et au cidre poivre, sel, bouquet garni, clou de girofle, petits oignons blancs et une carotte coupée en ronds. Faites bouillir une demie-heure, mettez le poisson et laissez mijoter comme dans la recette précédente. Cette manière de bouillir le saumon, la truite, le maquereau leur donne une saveur délicieuse. Le court bouillon peut se conserver au frais et servir plusieurs fois.

Lorsqu'on ne peut se procurer du



SAUMON

saumon frais, le saumon conservé en boîtes le remplace avantageusement.

55 MANIÈRES DE PRÉPARER le SAUMON EN BOÎTE.

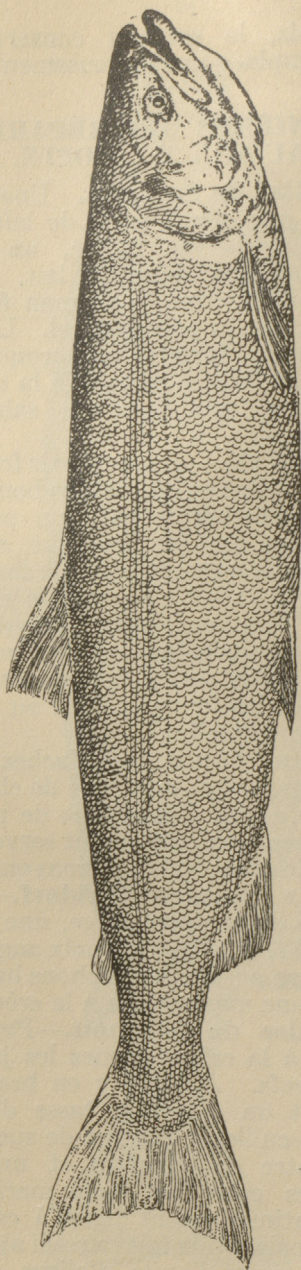
Croquettes de Saumon. Une boîte de saumon, une demie tasse de lait, une cuillerée à soupe de farine, un œuf. Delayez la farine dans le lait, faites jeter un bouillon avec le saumon écrasé, ajoutez l'œuf battu poivre et sel. Laissez rafraîchir, puis formez en croquettes, roulez dans de l'œuf battu et de la chapelure et faites frire dans du saindoux fumant.

Saumon au riz.—Prenez du riz fraîchement bouilli, faites en des petites boulettes que vous ferez revenir dans un peu de beurre; mettez les sur un plat chaud. Chauffez et effeuillez une boîte de saumon, ajoutez poivre et sel et versez le sur les boulettes. Masquez avec une bonne sauce blanche dans laquelle vous aurez mis le blanc de deux œufs durs hachés et garnissez avec les jaunes passés au tamis ou coupés en rondelles.

Salade du Saumon.—Hachez une boîte de saumon avec une tasse de chou et une tasse de celeri, assaisonnez de poivre et sel. Laissez bien refroidir et servez sur des feuilles de laitue garni de mayonnaise.

Salade de Saumon Waldorf.—Une grande boîte de saumon rouge, une tasse de celeri haché, une tasse de noix anglaises hachés, quatre ou cinq cornichons hachés. Mêlez avec une mayonnaise à la crème.

Mayonnaise de Saumon.—Pour la mayonnaise à la crème prenez les jaunes de quatre œufs. Ajoutez y en brassant constamment un quart de tasse d'huile d'olives, une cuillerée à soupe de sucre en poudre, quatre de vinaigre et une de citron; faites cuire au bain marie en remuant continuellement jusqu'à ce que le tout soit épais. Une fois refroidi ajoutez encore une tasse d'huile d'olives, deux



SAUMON SOCKEYE

cuillerées à soupe rasés de sel, trois de piments hachés, poivre au goût et une tasse de crème double. Cette recette peut servir toutes les fois que l'on désire une sauce froide riche et fine.

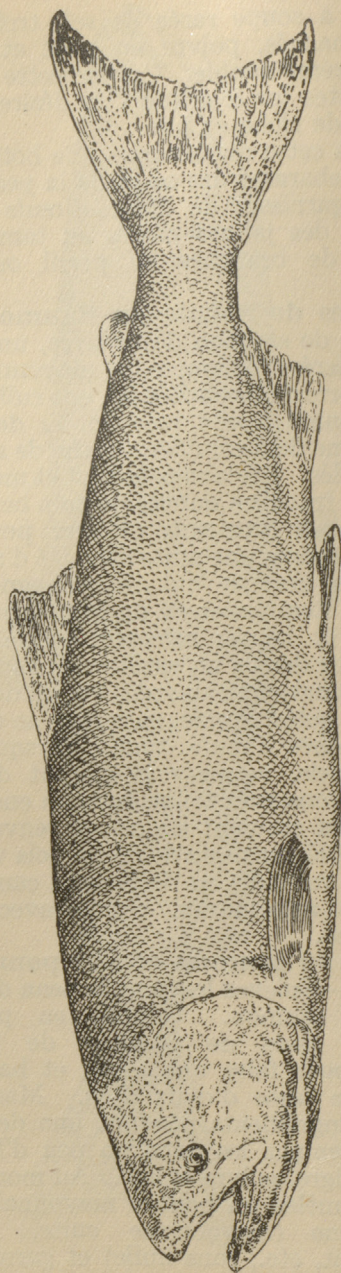
Mêlez à cette mayonnaise une boîte de saumon débarassé des os et de la peau et effeuillé, garnissez de blancs d'œufs durs hachés et des jaunes passés au tamis et entourez de branches de persil ou de cresson.

Tartines de Salade au Saumon.—

Une boîte de saumon d'une livre, une ou deux cuillerées à soupe de mayonnaise, deux de cornichons hachés fin, une cuillerée à thé d'ail haché très fin ou de jus d'ail, une demie cuillerée à thé de sel et poivre mêlés. Mélangez le tout et mettez entre des tranches minces de pain beurré.

Salade au Saumon et aux petits-pois.—Préparez une pinte de gelée d'aspic d'après la recette qui accompagne la gelatine. Remplissez-en un grand moule à moitié et laissez refroidir. Une fois pris, mettez dessus un canistre de saumon écrasé et assaisonné au goût, versez dessus un peu de gelée liquide, garnissez de quelques tranches d'œufs durs. Lorsque le tout est pris, versez-y le restant de la gelée que vous avez tenue dans un endroit chaud. Au moment de servir renversez sur un plat et garnissez de petits pois verts bouillis et refroidis ou de pois en canistre égouttés et assaisonnés. Servez avec une mayonnaise.

Salade au saumon et aux pommes de terre.—Enlevez les os et la peau d'une boîte de saumon. Coupez en petits morceaux assez de pommes de terre bouillies pour faire une tasse, et hachez une demie tasse d'œufs durs. Marinez ces trois ingrédients pendant une demie-heure (Trempez les dans un peu d'huile et de vinaigre, poivre et sel). Au moment de servir mêlez un peu de mayonnaise à l'Américaine (mayonnaise cuite, faite d'œufs, lait, etc., sans huile) et garnissez



SPRING, QUINNAT OR KING SALMON

de tranches d'œufs durs, ou de piment et de branches de persil.

PLATS CUIITS À LA VAPEUR.

Saumon en Casserole.—Faites bouillir une tasse de riz, égouttez bien et garnissez en le fond et les côtés d'un moule. Effeuillez un canistre de saumon. Battez ensemble deux œufs, un tiers de tasse de lait, une cuillerée à dessert de beurre fondu, sel et poivre. Mêlez au saumon et versez dans le moule garni. Recouvrez le tout d'une petite couche de riz et faites cuire à la vapeur pendant une heure. Demoulez et servez avec une sauce blanche.

Moule de Saumon.—Une boîte de saumon, trois œufs battus, une demie tasse de mie de pain, quatre cuillerées à soupe de beurre fondu, poivre, sel, persil haché. Enlevez la peau, les os et l'huile du saumon, éffeuillez-le et mêlez y les autres ingrédients. Mettez dans un moule beurré, faites cuire à la vapeur pendant une heure, demoulez et servez avec une sauce blanche.

Saumon Suprême.—Préparez une boîte de saumon en enlevant la peau et les os et conservant le jus. Hachez le fin et mêlez-y quatre cuillerées à soupe de beurre fondu, trois de céleri haché fin, une de persil haché, poivre et sel. Battez quatre œufs légers, ajoutez une demie tasse de biscuits au soda roulés, mêlez tous les ingrédients, mettez dans un moule beurré et faites cuire à la vapeur pendant une heure. Demoulez sur un plat chaud, garnissez de petits pois égouttés et assaisonnés et servez avec la sauce suivante. Faites fondre une cuillerée à soupe de beurre, la même quantité de cornstarch, mêlez-y peu à peu une tasse de lait bouillant; brassez constamment, puis ajoutez le jus du saumon, sel, poivre et du catsup aux tomates au goût. Laissez jeter encore un bouillon et servez dans un saucier.

PLATS CUIITS AU FOUR.

Saumon en Timbales.—Une boîte de saumon, quatre oeufs durs, trois œufs battus séparément, sauce blanche, jus de citron, sel et poivre. Effeuiliez le saumon, écrasez les jaunes des œufs durs, hachez les blancs et ajoutez les au saumon avec sel, poivre blanc, une cuillerée de jus de citron et un peu de cayenne. Mêlez-y les jaunes d'œufs battus, puis les blancs battus en neige et versez dans de petits moules ou timbales. Mettez les dans une lichefrite contenant un peu d'eau bouillante et faites cuire au four environ vingt-cinq minutes. Renversez-les sur un plat chaud, versez dessus une bonne sauce blanche et saupoudrez le tout de persil haché.

Moule de Saumon au Four.—Une petite boîte de saumon, une tasse de mie de pain, un œuf, deux cuillerées à dessert de lait, sel, poivre et muscade. Egouttez le saumon, enlevez la peau et les os, divisez le en petits morceaux, ajoutez l'œuf, le pain et les assaisonnements. Mettez au four dans un plat beurré pendant vingt-cinq minutes. Ceci est un excellent plat pour le lunch, servi avec une sauce.—Voir Page 68.

Salmon au Riz.—Une boîte de saumon. Deux tasses de riz bouilli (faites en cuire une petite tasse) deux œufs battus, deux cuillerées à soupe de beurre fondu, une cuillerée à dessert de jus de citron, sel et poivre. Mêlez le tout légèrement, ajoutez le jus du saumon et mêlez encore. Mettez dans un moule beurré, couvrez et faites cuire dans un plat d'eau au four pendant une heure. Servez avec une sauce tomate. Des pois verts, soit frais, soit conservés peuvent remplacer le riz. En ce cas servez avec une sauce blanche.

Saumon en Turbot.—Une boîte de saumon, deux tasses de pommes de terre écrasées, une tasse de biscuits au soda

brunis et roulés, deux tasses de sauce blanche au persil. Beurrez un assez grand moule, saupoudrez-le de biscuits roulés et garnissez des pommes de terre écrasées. Enlevez les os, la peau et l'huile du saumon, effeuillez-le, salez, poivrez et remplissez en le moule. Couvrez avec un rang de pommes de terre, un peu de biscuits roulés, quelques petits morceaux de beurre, et faites cuire dans un four vif pendant une demie heure. Renversez sur un plat chaud et masquez de sauce au persil.

Saumon au Four.—Enlevez la peau d'une belle tranche de saumon en canistre. Mettez dans un petit plat émaillé, salez, poivrez et saupoudrez de persil haché. Recouvrez de pommes de terre écrasées et bien battues avec du beurre et du lait chaud. Saupoudrez de chapelure, ajoutez quelques petits morceaux de beurre, et faites cuire dans un bon four pendant une demie heure, en ayant soin de l'arroser de temps en temps avec un peu de beurre et de crème afin que le saumon ne sèche pas. Placez soigneusement sur un plat chaud et servez avec une sauce à la crème.

Galettes au Saumon.—Ajoutez à une petite boîte de saumon effeuillé deux tasses de pommes de terre écrasées, un œuf battu, une cuillerée à soupe de beurre fondu, sel et poivre. Mêlez bien et si c'est trop sec ajoutez un peu de lait. Faites-en des petites galettes plates, mettez dans une lechefrite beurrée et faites dorer dans un four chaud.

Petits pâtés au Saumon.—Doublez de petits moules d'une bonne pâte riche. Mettez-y un rang de farce au saumon et un rang de pommes de terre écrasées jusqu'à ce que les moules soient pleins; le dernier rang doit être de pommes de terre. Faites cuire dans un bon four pendant une demie heure et servez chauds. Préparez le farce comme suit: Effeuillez un petit canistre de saumon, mêlez-y une tasse de mie de pain, deux œufs battus, une

cuillerée à soupe de persil haché, d'onion haché très fin, et de beurre, une cuillerée à thé de sel et une tasse de lait. Battez bien et faites cuire au bain marie pendant dix minutes.

Saumon en Piments.—Une boîte de saumon, huit piments verts, mie de pain, beurre, etc. Effeuiliez une boîte de saumon et mêlez à une quantité égale de mie de pain ou de farce si vous en avez. Si le mélange est raide ajoutez un peu de lait. Coupez les poivres verts en deux dans le sens de leur longueur, enlevez les graines et laissez mijoter pendant cinq minutes dans un peu d'eau. Egouttez-les et remplissez du saumon préparé. Mettez les dans un plat de granit et faites cuire au four jusqu'à ce que les poivres soient tendres.

Saumon à la Crème Avec Spaghetti.—Une boîte de saumon, une demie livre de spaghetti ou de macaroni cassé en petits morceaux et bouilli, gros comme un œuf de beurre, une chopine de lait, deux œufs. Beurrez un plat, mettez-y un rang de spaghetti bouilli et bien égoutté, un rang de saumon, de petits morceaux de beurre, sel et poivre jusqu'à ce que le plat soit plein. Battez les deux œufs, ajoutez le lait. versez sur le poisson et faites cuire au four pendant trois quarts d'heure. On peut accompagner ce plat d'une sauce blanche.

Saumon à la Diable.—Une boîte de saumon, deux œufs, farine, lait, beurre, épices, pommes de terre écrasées. Enlevez la peau et les os du saumon, ajoutez les jaunes de deux œufs durs hachés fin, persil haché, un peu de sariette, une cuillerée à soupe de jus de citron ou de vinaigre, sel et poivre. Faites une sauce blanche épaisse avec une cuillerée à soupe de beurre, le même montant de farine et trois quarts de tasse de lait, sel, cayenne et une demie cuillerée à thé de moutarde. Mêlez-y le poisson assaisonné, versez dans un plat beurré, et couvrez des pommes de terre

bien battues avec du beurre et du lait chaud. Empilez les joliment, garnissez de petits morceaux de beurre et faites prendre couleur dans un four vif.

Saumon en Terrine.—Echaudez et égouttez trois canistres de saumon, débarassez des os et de la peau. Mêlez dans un petit bol une cuillerée à dessert de sel, une demie cuillerée à thé de paprika et autant de muscade. Mêlez en la moitié au saumon et mettez dans un plat de grès ou de granit. Lavez une demie livre de beurre, mettez en la moitié sur le saumon avec une gousse d'ail hachée très fin, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant une heure. Au bout de ce temps enlevez le saumon du plat en y laissant le beurre et le jus, mettez y le rest du beurre lavé et laissez refroidir. Alors pilez le saumon avec le restant des épices, versez dessus le beurre et jus de dans le plat, mêlez bien et mettez dans de petites terrines ou jarres. Recouvrez de suif fondu et mettez au frais. Ceci se conserve pendant des semaines, et sert pour des tartines, etc.

Chaussons au Saumon.—Faites une pâte légère au soda ou à la poudre. Roulez la et coupez en morceaux de six pouces carré environ. Prenez une boîte de saumon, enlevez peau et os, aussi une boîte de pois verts. Sur chacun des carrés de pâte mettez une cuillerée à soupe de saumon, autant de pois, poivre et sel, un petit morceau de beurre. Mouillez les bords avec un peu d'eau froide, pliez en forme de chaussons et pressez les bords avec une fourchette. Faites cuire dans un four assez chaud pendant à peu près vingt minutes.

Soufflé au Saumon No. 1.—Effeuiliez une boîte de saumon, assaisonnez de poivre, sel et jus de citron. Trempez une demie tasse de mie de pain dans une demie tasse de lait bouillant pendant dix minutes et ajoutez au saumon avec le jaune de trois œufs battus et en dernier

lieu, les blancs battus en neige. Versez dans un plat beurré et faites cuire dans un four vif environ une demie heure ou jusqu'à ce que ce soit ferme. Servez immédiatement.

Soufflé au Saumon No. 2.—Egouttez une boîte de saumon, enlevez la peau et les os. Faites dissoudre deux cuillerées à soupe de cornstarch dans trois quarts de tasse de lait froid, ajoutez une cuillerée de beurre, sel et poivre, et brassez sur un feu doux jusqu'à ce que ce soit épais et sans mottions, ajoutez les jaunes de deux œufs battus, une cuillerée à thé de jus de citron et autant de jus d'onion et de persil haché, une demie tasse de mie de pain et les blancs des deux œufs battus en neige. Ajoutez le saumon, mêlez légèrement et versez dans un plat beurré. Mettez ce plat dans un autre contenant un peu d'eau chaude et faites brunir dans un four vif. Garnissez de branches de persil et servez immédiatement.

Saumon au Gratin No. 1.—Une boîte d'une livre de saumon, une demie tasse de chapelure, une cuillerée à soupe de beurre, une cuillerée à soupe comble de farine, une chopine de bon lait crèmeux, sel, poivre et paprika. Préparez une sauce blanche avec le beurre fondu mêlé à la farine et le lait bouillant ajouté peu à peu. Faites cuire quelques minutes en brassant bien et assaisonnez. Enlevez la peau et les os du saumon et éffeuillez le avec une fourchette. Dans un plat beurré mettez un rang de chapelure, un rang de saumon, un rang de sauce blanche. Le dernier rang doit être de chapelure garni de petits morceaux de beurre. Faites cuire environ vingt minutes pour que le dessus soit bien doré.

Saumon au Gratin No. 2.—Une boîte de saumon débarassé de la peau et des os, douze crackers (biscuits au soda) roulés. Mettez par rangs dans un plat beurré avec sel, poivre et beurre en petits morceaux, qui doivent aussi garnir le dernier rang des biscuits roulés. Versez y assez de bon

lait pour arriver à un doigt du haut et faites cuire environ une demie heure.

Saumon au Gratin No. 3.—Une boîte de saumon, une chopine de lait, un œuf, une cuillerée à soupe comble de beurre, deux cuillerées à soupe de farine. Mettez le lait au bain marie; mêlez le beurre et la farine, ajoutez au lait bouillant, brassez bien, puis ajoutez l'œuf battu, assaisonnez de sel et poivre et laissez refroidir. Mettez dans un plat beurré des rangs de sauce et de saumon alternativement—que le dernier soit de sauce. Saupoudrez de chapelure, mettez y quelques petits morceaux de beurre et faites cuire environ une demie heure.

Saumon au Gratin No. 4.—Une boîte de saumon éffeuillé, deux cuillerées à soupe de farine, autant de beurre, une chopine de lait, une tasse de crème. Mêlez le beurre, la farine et la crème, ajoutez peu à peu le lait bouillant et laissez cuire doucement en brassant constamment. Beurrez un plat, mettez-y un rang de mie de pain ou de riz bouilli, ajoutez un rang de saumon éffeuillé et ainsi de suite. Versez dessus la sauce chaude et laissez cuire à feu doux pendant vingt minutes.

PLATS BOUILLIS.

Saumon et Langue en Casserole.—Une boîte de saumon, une langue de veau, beurre, vin blanc, cidre ou vinaigre. Faites cuire une langue fraîche dans de l'eau salée avec quelques rondelles de carottes, jusqu'à ce qu'elle soit tendre, enlevez la peau et coupez en petits morceaux. Mettez dans une casserole avec un canistre de saumon débarassé des os et de la peau, ajoutez des petits morceaux de beurre, une demie tasse du bouillon de la langue et un verre de vin blanc ou de cidre, ou bien deux cuillerées à soupe de vinaigre à l'estragon dans un peu d'eau. Couvrez hermétiquement et laissez mijoter pendant trois quarts d'heures, ne

découvrant la casserole qu'au moment de servir.

Saumon en Couronne.—Mettez bouillir cinq ou six pommes de terre, et pendant qu'elles cuisent préparez le saumon comme suit: Ajoutez au poisson débarassé des os et de la peau, deux cuillerées à soupe de beurre, une cuillerée à thé de sel, un peu de paprika, deux tasses de lait et une tasse de mie de pain. Faites cuire doucement en brassant et écrasant le mélange. Gardez chaud pendant que vous écrasez les pommes de terre avec un peu de beurre et de lait bouillant. Formez en une couronne autour d'un plat chaud, versez le saumon au milieu et si vous le désirez, servez avec une bonne sauce blanche et garnissez de tranches d'œufs durs.

Saumon à la Creole.—Faites cuire un onion haché fin, une tomate tranchée ou une tasse de tomates conservées et un poivre vert haché dans deux cuillerées à soupe de beurre. Versez y une tasse de lait, et quand l'onion est tendre ajoutez un canistre de saumon haché. Laissez cuire doucement pendant quelques minutes et servez.

POUR LE "CHAFING DISH."

Ces plats peuvent aussi se confectionner dans une poêle très propre ou au bain marie, suivant la recette. Ils sont tous très prompts d'exécution et sont d'une grande ressource pour une visite inattendue, etc.

Saumon en Barbeque.—Faites mariner une boîte de saumon dans une cuillerée à soupe de vinaigre, autant d'huile, d'onion haché et de Worcestershire Sauce. Mettez dans la partie supérieure du chafing dish (ou au bain marie) un quart de tasse de catsup aux tomates, autant d'eau bouillante, quelques câpres et une cuillerée à soupe de beurre. Une fois chaud ajoutez le saumon mariné et un canistre de petits pois, brassez bien, couvrez et

laisser jeter un bouillon. Servez avec des tartines minces de pain brun.

Saumon à la Newberg.—Faites dissoudre une cuillerée à dessert de cornstarch dans une chopine de lait froid, ajoutez une cuillerée à soupe de beurre et laissez cuire en brassant jusqu'à ce que ce soit de la consistance d'une belle crème. Ajoutez un œuf battu, sel et poivre au goût, une cuillerée à soupe de jus de citron et une boîte de saumon soigneusement éffeuillé. Laissez chauffer mais non bouillir; au moment de servir versez y trois cuillerées à soupe de crème double. Servez sur des morceaux de pain roti, coupés minces et beurrés.

Hollandaise de Saumon.—Laissez fondre deux cuillerées à soupe de beurre dans la partie supérieure de chafing dish (au bain marie). Ajoutez un canistre de saumon égoutté, un canistre de petits pois lavés et égouttés, une cuillerée à thé rase de sel, un peu de paprika. Laissez chauffer en remuant constamment, ajoutez le jus d'un citron et servez très chaud sur du pain ou des crackers rôtis et beurrés.

Saumon à l'Espagnole.—Mettez dans la partie inférieure du chafing dish (la poêle), deux cuillerées à soupe de beurre, un poivre vert débarassé de ses graines et haché, un onion haché fin, une tasse de tomates. Laissez cuire deux ou trois minutes, ajoutez une demie tasse d'eau bouillante, une chopine de saumon, salez au goût, laissez cuire encore dix minutes et servez.

SAUMON A LA CREME.

Saumon à la Crème No. 1.—Une boîte de saumon, une pinte de lait bouillant, trois onces de beurre, deux onces de farine, un onion haché très fin, sel et poivre. Faites fondre le beurre, laissez blondir l'onion, ajoutez la farine et le lait bouillant peu à peu en brassant constamment. Maintenant cassez y trois œufs frais et

mettez en arrière du poêle en remuant légèrement pour que les œufs soient brouillés dans la sauce. Ajoutez le saumon débarassé de la peau et des os, laissez jeter un bouillon et servez.

Saumon à la Crème No. 2.—Faites une bonne sauce blanche en mêlant une cuillerée à soupe de beurre, autant de farine et une tasse de bon lait. Brassez bien puis ajoutez une boîte de saumon éffeuillé; si la sauce est trop épaisse ajoutez un peu du jus du saumon. Servez sur des carrés de pain rôti et bien beurré. On peut varier ce plat en ajoutant une cuillerée à thé de poudre de kari. Il est également bon au déjeuner, au dîner ou au souper, et se prépare en dix minutes.

Saumon à la Crème No. 3.—Une boîte de saumon, une tasse de lait, une cuillerée à soupe comble de farine, autant de beurre, une cuillerée à thé de persil haché. Faites une sauce blanche avec le beurre, la farine et le lait, ajoutez un canistre de saumon éffeuillé avec son jus, le persil haché, sel et poivre. Servez dans des moules de pâtisserie.

Saumon au Kari.—Faites fondre deux cuillerées à soupe de beurre, mêlez autant de farine et une cuillerée à thé de kari, mêlez bien sur feu doux, puis ajoutez peu à peu une chopine de lait bouillant, sel et poivre, et une canistre de saumon. Laissez cuire tout doucement. Pendant ce temps faites bouillir environ une tasse de riz, égouttez le et formez en une couronne autour d'un plat chaud. Versez le saumon au milieu et servez.

Beignets au Saumon.—Une tasse et quart de farine à pâtisserie, une cuillerée à thé de poudre, un peu de sel, un œuf, deux tiers d'une tasse de lait. Tamisez la farine, la poudre et le sel, delayez avec le lait, ajoutez l'œuf battu. Assaisonnez trois quarts de tasse de saumon éffeuillé de sel, cayenne et jus de citron, ajoutez à la pâte, jetez par cuillerées dans du saindoux fumant et laissez frire d'une belle couleur

dorée. Egouttez les beignets sur du papier brun et servez très chauds avec une sauce tartare.

Petits Pains Farcis au Saumon.—

Faites des petits pains (avec de la levure) bien légers, ou bien achetez les chez le boulanger, Allouez en un par personne, enlevez une tranche de sur le dessus, enlevez la mie, enduisez de beurre en dedans et en dehors et mettez dorer dans un four vif. Préparez une boîte de saumon à la crème avec des œufs durs hachés dans la sauce, et remplissez en les petits pains croustillants. Piquez une petite branche de persil au milieu et servez aussitôt.

Croquettes de Saumon.—

Une chopine de saumon haché, deux tiers de tasse de crème, une cuillerée à soupe comble de beurre, une cuillerée à soupe rase de farine, deux œufs. Mêlez le beurre et la farine, versez y la crème bouillante et brassez bien, ajoutez le saumon avec poivre et sel et les œufs battus, laissez cuire un instant et refroidissez. Formez en croquettes, roulez les dans un œuf battu, puis dans de la chapelure, et faites frire d'un beau brun dans de la graisse bouillante.

Tranche de Saumon à la Sauce Blanche.—Faites chauffer une grande boîte de saumon sans le briser, mettez sur un plat chaud, couvrez d'une bonne sauce blanche et garnissez d'œufs durs coupés en rondelles.

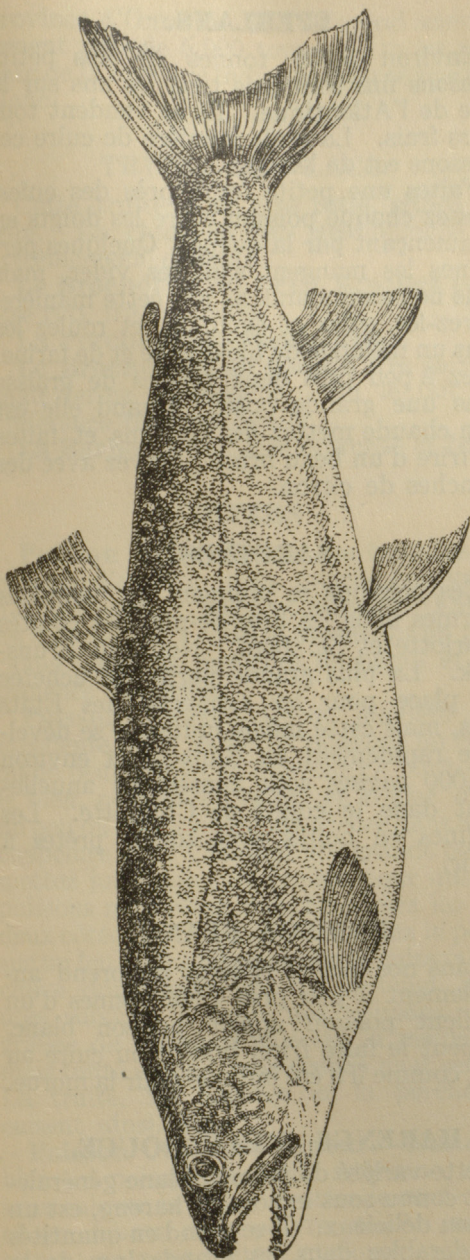
Petits Pâtés au Saumon.—Une boîte de saumon débarassé de l'huile, la peau et les os, et éffeuillé. Faites une sauce blanche avec deux cuillerées à soupe de beurre fondu mêlé à autant de farine, deux tasses de lait bouillant ajouté peu à peu, sel, poivre, un peu de muscade, et une cuillerée à thé de persil haché très fin. Ajoutez le saumon et laissez cuire quelques instants. Remplissez en des petits pâtés comme pour les pâtés aux huitres, et servez très chauds.

Omelette au Saumon.—La moitié d'une boîte de saumon, quatre œufs, quatre cuillerées d'eau froide, sel, poivre, un peu de persil ou de ciboulette si vous en avez. Battez les œufs séparément si vous désirez une omelette très légère, ajoutez y l'eau, le saumon éffeuillé. poivre, sel, etc., Versez dans une poêle chaude contenant une cuillerée de beurre, faites cuire comme une omelette ordinaire et servez pour le déjeuner ou le souper.

Saumon en Fricassée.—Une boîte de saumon, légèrement éffeuillé, une tasse de mie de pain ou de crackers roulés, une tasse de lait. Mettez une cuillerée de beurre dans une poêle, versez dessus la mie de pain, remuez, ajoutez le saumon en remuant constamment. Assaisonnez de poivre, sel, cayenne. Délayez un quart de cuillerée de moutarde dans le jus du saumon, ajoutez le au reste avec le lait. Quand le tout est bien chaud ce plat est prêt à servir. Ceci est un mets excellent et se prépare en peu de temps.

Oeufs au Saumon.—Trois œufs durs, une demie tasse de saumon éffeuillé, deux cuillerées de cornichons hachés, quatre olives hachées, trois cuillerées à soupe de mayonnaise, un peu de jus de citron ou de vinaigre. Coupez les œufs en deux et enlevez le jaune que vous écraserez avec les autres ingrédients. Mêlez le tout et remplissez en les blancs, et servez sur des feuilles de laitue en garnissant de mayonnaise.

Soupe au Saumon.—Une boîte de saumon. Mettez chauffer une pinte de lait au bain marie, assaisonnez de sel, poivre et un peu de safran. Epaississez de trois cuillerées de beurre mêlées à la même quantité de farine, ajoutez le saumon après l'avoir débarassé de la peau et des os et l'avoir bien écrasé. Laissez cuire en brassant constamment et avant de servir ajoutez une demie cuillerée de jus d'onion et autant de persil haché fin.



TRUITE-SAUMONÉE

EPERLANS.

Environ 5,000 tonnes de ces petits poissons fins sont pris tous les ans sur la côte de l'Atlantique. Ils se vendent toujours frais. La seule manière de cuire ces poissons est de les frire.

Faites une petite fente près des ouïes, pressez chaque poisson entre les doigts en commençant par la queue. Quelques personnes les mangent sans les vider, mais nous ne recommandons pas cette manière. Lavez-les, salez et égouttez, et roulez les dans un mélange de blé d'Inde et de farine. Ayez à peu près deux pouces de graisse dans une grande poêle. Quand elle est bien chaude mettez les éperlans et faites les frire d'un beau brun. Servez avec des tranches de citron.

SARDINES.

Ces poissons se prennent en quantités énormes dans les bras-de-mer des comtés Charlotte et St. Jean, Nouveau Brunswick. La plus grande partie est achetée sur place pour les canneries des Etats Unis, mais cette même industrie se développe rapidement au Canada, et environ 100,000 caisses sont conservées annuellement dans le comté de Charlotte. Les sardines en boîtes sont toutes prêtes à servir.

POISSON BLANC.

Dans nos lacs et rivières on prend annuellement à peu près 7,000 tonnes d'un excellent poisson appelé poisson blanc. On peut le faire frire, boullir ou cuire au four, comme il a été indiqué pour la morue.

HARENGS D'EAU DOUCE.

Cette variété de poisson blanc généralement connu sous le nom de hareng, est un poisson délicieux. Il se prend en quantités considérables dans les grands lacs de la

province d'Ontario. Il s'en prend annuellement près de 5,000 tonnes. On les prépare de la manière indiquée pour le poisson blanc.

TRUITE DES LACS.

Cette truite peut être rôtie, grillée ou frite. La chair en est très blanche et extrêmement délicate.

Le Brocheton ou Petit Brochet peut être rôti, frit ou grillé.

La Perche est meilleure frite.

Le Brochet est un poisson très sain, à chair ferme et blanche. On le fait de préférence rôti ou bouillir.

La Barbotte doit être écorchée et frite.

DIVERS

Poisson Frit.—Prenez des tranches de poisson d'environ trois quarts de pouce d'épais, essuyez, salez et poivrez. Faites les frire des deux côtés et servez sur un plat chaud garni de branches de persil et de tranches de citron.

Poisson Sauté.—Cette manière est excellente pour les petits poissons ou ceux qu'on peut couper en morceaux. Nettoyez le bien, poivrez et salez, et roulez dans un peu de farine ou mieux encore dans de la chapelure fine. Chauffez une grande poêle, mettez juste assez de graisse pour que les poissons ne collent pas, brunissez les des deux côtés, puis couvrez et mettez la poêle sur un feu moins vif pour que la cuisson s'achève doucement—de dix à vingt minutes suivant la taille des poissons. La graisse de bon lard salé est la meilleure, mais toute autre bonne graisse peut servir. La truite, les harengs et la perche se cuisent ainsi, etc.

Poisson Cuit à la Vapeur.—Nettoyez bien un poisson de taille moyenne, mais sans enlever la tête. Frottez le en dedans et en dehors avec poivre, sel et jus de citron; on peut mettre quelques tranches

d'onion à l'intérieur. Mettez sur un papier beurré sur un grand tamis et faites cuire à la vapeur jusqu'à ce que la chair se détache facilement des os. Servez sur une serviette pliée, garni de citron et de persil, et accompagné d'une sauce poulette.

Poisson Rôti (poissons d'eau douce).— Les poissons d'eau douce qui se prêtent le mieux à cette méthode de cuisson sont le poisson blanc, la perche, le brochet, le brocheton, etc., On doit les arroser souvent; une farce sert à les empêcher de sécher aussi bien qu'à les assaisonner. Nettoyez, lavez et essuyez le poisson; s'il est limoneux comme le muskalonge, échaudez le avant de le nettoyer. Frottez avec du sel, farcissez et cousez en ayant soin de laisser un gros nœud pour que le fil puisse être enlevé avant de servir le poisson. Mettez dans une lechefrite, salez, poivrez et enduisez de beurre fondu. Faites de petites incisions sur le dos et mettez y des tranches de lard salé. Saupoudrez de farine et mettez dans un four chaud, sans eau. Aussitôt qu'il commence à brunir, arrosez avec un peu d'eau chaude et de beurre fondu, et répétez tous les dix minutes. Une fois cuit placez le sans le briser sur un plat chaud, enlevez le fil et le lard. On peut verser une sauce au beurre autour du poisson ou la servir à part. Des pommes de terre frites l'accompagnent bien.

Poisson grillé. Nettoyez, lavez et séchez le poisson. Fendez le près de l'épine dorsale, ou désossez le. Salez et mettez, la chair en bas sur un gril beurré et faites cuire au dessus d'un bon feu clair jusqu'à ce qu'il soit brun et cuit des deux côtés. La peau doit toujours être tournée vers le feu en dernier lieu. Mettez sur un plat très chaud, beurrez bien, salez, poivrez et servez immédiatement.

Poisson à la crème. Excellent plat pour le déjeuner. Faites tremper toute la nuit la quantité voulue de poisson salé.

Le lendemain matin déchirez le en petits morceaux, couvrez d'eau fraîche, laissez jeter un bouillon, égouttez et couvrez d'une bonne sauce blanche. Un œuf battu ajouté à la sauce la rend encore meilleur. Laissez chauffer un instant et servez sur des tranches de pain rôti et beurré.

Poisson à la crème avec fromage.

Préparez le poisson comme dans la recette précédente, mettez le dans un plat beurré couvrez de fromage râpé et laissez burnir dans un four vif.

Salade au poisson. Effeuillez du saumon, du flétan ou d'autre poisson bouilli, mêlez à moitié autant de pommes de terre bouillies coupées en petits cubes et servez sur des feuilles de laitue avec une mayonnaise.

Boulettes de poisson No. 1. Hachez fin le poisson qui est resté du diner en ayant soin d'enlever toutes les arêtes. Faites cuire deux fois autant de pommes de terre, écrasez les, mêlez au poisson et formez de petites boulettes. Mettez quelques tranches de lard salé dans la poêle, une fois brunies, retirez les. Ajoutez à la graisse une quantité égale de saindoux, laissez bien chauffer et faites frire les boulettes, légèrement enfarinées, d'un beau brun des deux côtés. Servez entourées des tranches de lard.

Boulettes de poisson No. 2. Une tasse de poisson salé, bien trempé et effeuillé, deux tasses de pommes de terre coupées en petits morceaux, une cuillerée à thé de beurre, poivre, un œuf battu. Faites bouillir le poisson et les pommes de terre ensemble. Une fois cuites égouttez et écrasez, ajoutez beurre et poivre et battez avec une fourchette jusqu'à ce que ce soit très léger. Laissez refroidir un peu puis ajoutez l'œuf battu. Jetez par cuillerées égales dans de la graisse bouillante, cinq ou six à la fois seulement pour que la graisse ne refroidisse pas. Egouttez sur du papier brun et servez garnies de branches de persil. On

peut les accompagner d'une sauce tomate. (Voir: Sauces pour le poisson).

Galettes de poisson. Lavez et effeuillez assez de morue salée pour en faire une tasse. Mettez bouillir dans beaucoup d'eau, avec deux fois la quantité de pommes de terre. Une fois celles-ci cuites égouttez et pilez bien, ajoutez un œuf battu, une cuillerée à thé de beurre, poivre et un peu de jus d'onion. Formez en de petites boulettes, roulez dans un peu de farine, et faites sauter dans de la graisse de lard salé.

Rôtles au poisson. Une tasse de poisson bouilli, soigneusement débarassé de la peau et des os. Réchauffez dans un peu de lait avec beurre, sel et poivre. Versez chaud sur des roties beurrées et mettez sur chacune un œuf poché et bien arrondi. Servez immédiatement.

Chowder au poisson No. 1. Prenez une morue d'à peu près trois livres, nettoyez et coupez en morceaux d'environ trois pouces carré. Fates brunir dans une bonne casserole cinq ou six tranches de lard salé, ajoutez trois onions tranchés et laissez cuire encore quelques minutes. Otez la casserole de sur le feu. Mettez sur le lard et les onions un rang de poisson, sel et poivre, un rang de pommes de terre pelées et tranchées, et ainsi de suite jusqu'à ce que le poisson soit tout employé. Couvrez à peine d'eau et laissez bouillir environ trois quarts d'heure. Pilez six biscuits (des biscuits matelots sont excellents), et ajoutez au chowder avec une chopine de lait, laissez jeter un bon bouillon et servez.

Chowder au poisson No. 2. Ecorchez une morue d'à peu près quatre livres, lavez et coupez en morceaux d'environ trois pouces carré. Couvrez d'eau la peau et les os, ajoutez un peu de sel et laissez bouillir une demie heure. Tranchez deux petits onions blancs, mettez les cuire sur feu doux avec quatre tranches minces de lard salé. Une fois tendres

enlevez les et ajoutez à la gralsse le liquide bouillant et une pinte de pommes de terre coupées en tranches. Laissez cuire dix minutes, ajoutez le poisson, une cuillerée à dessert de sel, un peu de poivre blanc, et quand les pommes de terre sont cuites une pinte de lait épaissi avec une cuillerée à soupe de beurre et autant de farine bien maniés. Laissez cuire sur un feu doux en ayant soin de ne pas briser le poisson. Séparez six biscuits matelots ou gros biscuits au soda, mettez les au fond de la soupière, versez y le chowder et servez très chaud.

FARCES POUR LE POISSON ROTI.

Farce No. 1. Pour un poisson de quatre à six livres prenez une tasse de mie de pain, sel et poivre, une cuillerée à thé d'onion haché fin, autant de câpres ou de cornichons hachés ou de sariette. Mêlez, et remplissez en le poisson.

Farce No. 2. Prenez environ une demie livre de pain rassis, trempez le dans de l'eau ou du lait, égouttez bien. Hachez fin et faites cuire un gros onion dans un peu de beurre, ajoutez au pain avec une cuillerée de suif haché, assaisonnez de poivre, sel et persil haché, Laissez cuire un moment, enlevez du feu puis ajoutez un œuf battu.

Farce pour la truite rôtie. Prenez la quantité voulue de mie de pain, ajoutez y un peu d'onion haché et de pâte d'anchois. S'il vous reste un peu de saumon froid, émincez le et ajoutez à la farce avec du beurre fondu, poivre, sel et sariette.

SAUCES POUR LE POISSON.

Sauce blanche à la Béchamel. Mettez dans une casserole gros comme un œuf de beurre, une cuillerée à soupe de farine, sel et poivre. Une fois le beurre

fondu et bien mélangé avec la farine, versez-y peu à en tournant toujours un grand verre de lait bien bouillant. Faites cuire dix minutes en continuant de tourner.

Sauce blanche aux œufs durs.

Hachez un ou deux œufs durs et ajoutez les à une bonne sauce blanche.

Autre sauce blanche.

Deux cuillerées à soupe de beurre, autant de farine, une demie chopine de bouillon de poisson (fait avec la tête et les os), une demie tasse de lait, sel et poivre.

Faites bouillir pendant cinq minutes le bouillon maigre et le lait avec une feuille de laurier. Faites fondre le beurre avec la farine, ajoutez y peu à peu le liquide bouillant et laissez cuire dix minutes. Ajoutez sel, poivre et jus de citron au goût.

Sauce pour saumon en boîte.

Mêlez beurre et farine comme pour la sauce blanche. Ajoutez le liquide de dans la boîte, sel, poivre et une cuillerée de catsup aux tomates, avec un peu de lait si la sauce est trop épaisse.

Sauce tomate.

La moitié d'un canistre de tomates, la moitié d'un onion haché, un ou deux poivres verts si vous en avez: laissez mijoter ensemble avec sel, poivre et un peu de sucre. Maniez une cuillerée à soupe de beurre fondu avec autant de farine, versez y peu à peu les tomates coulées, laissez cuire cinq minutes et servez.

Sauce pour un Moule de saumon.

Faites une sauce blanche avec une cuillerée de beurre, autant de farine, le liquide du saumon et une tasse de lait. Juste avant de retirer du feu ajoutez un œuf bien battu et versez autour du moule.

Sauce au beurre à l'Anglaise.

Une cuillerée à soupe et demie de beurre, une cuillerée à soupe de farine, une demie chopine d'eau ou de bouillon de poisson, poivre, sel et muscade. Faites fondre le beurre, ajoutez la farine, puis l'eau ou le

bouillon peu à peu. Laissez jeter un bon bouillon, assaisonnez de sel, poivre et une petite pincée de muscade et servez.

Sauce aux Huitres. Echaudez six grosses huitres, enlevez la barbe et coupez le reste en petits morceaux. A une chopine de sauce blanche ajoutez le liquide des huitres, coulé, laissez jeter un bouillon, puis mettez y chauffer, mais non bouillir les huitres et au moment de servir assaisonnez de sel, poivre et jus de citron.

Sauce Tartare. Mettez dans un bol deux ou trois jaunes d'œufs, une cuillerée à soupe de vinaigre, une et demie de moutarde (plus ou moins suivant qu'on aime la tartare plus ou moins forte), sel, poivre, quatre cuillerées à soupe d'huile, Mêlez bien le tout ensemble. Faites prendre sur feu très doux en tournant avec la cuiller; une ou deux minutes suffisent. On peut ajouter persil, ciboule, échalotes hachés très fins, des câpres ou des cornichons. Servez immédiatement.

Sauce Mayonnaise. Mettez dans un bol (qu'il soit froid, ainsi que tous les ingrédients), un ou deux jaunes d'œufs crus, poivre et sel; mêlez bien le tout. Laissez tomber goutte à goutte en remuant continuellement avec la cuiller environ une tasse d'huile. Ajoutez vinaigre sel et poivre au goût. Si la sauce est trop épaisse on peut y ajouter un peu d'eau froide ou bien une ou deux cuillerées de bonne crème.

POISSON SALÉ.

On doit toujours bien rincer le poisson salé avant de le mettre tremper, et le déchirer au lieu de le couper en morceaux.

COQUILLAGES HOMARDS ET HUITRES.

Les homards et les huitres sont trop connus et appréciés de tous pour qu'il

soit nécessaire d'en parler longuement. Il suffit de dire que la pêche annuelle de homards est de 30,000 tonnes dont la plus grande partie est conservée, tandis qu'on prend environ 3,000 tonnes de nos huîtres si justement renommées. Les huîtres se mangent crues. On reconnaît qu'elles sont fraîches lorsque l'écaille est bien fermée et que l'huître une fois ouverte est luisante et ferme. Elles doivent être ouvertes et mangées aussitôt.

Préparation des huîtres à la cuisson. Sur une pinte d'huîtres versez une tasse d'eau froide. Passez soigneusement chaque huître entre les doigts afin d'enlever tous les petits morceaux d'écaille. Le liquide qui reste peut être coulé et servir de base aux sauces, soupes, etc.

Les huîtres frites et grillées sont bien meilleures et plus facile à cuire si elles sont échaudées et égouttées avant d'être roulées dans l'œuf et la chapelure. Mettez une chopine d'huîtres dans un panier à salade, plongez les pendant quelques secondes dans de l'eau bouillante, égouttez et séchez les dans une serviette douce, puis procédez comme à l'ordinaire.

Huîtres Frites, No. 1.—Choisissez de grosses huîtres et préparez les comme on vient de dire, en ayant soin de les bien sécher. Roulez dans de la chapelure fine, puis dans une mayonnaise, puis encore dans la chapelure et faites prendre couleur dans de la graisse ou du saindoux bouillant; une minute ou deux suffisent. Servez, bien égouttées et garnies de persil et citron.

Huîtres frites No. 2. Choisissez de grosses huîtres, préparez comme on l'a déjà indiqué, roulez les dans de l'œuf battu puis dans de la chapelure assaisonnée de sel et poivre, et faites frire un moment dans un panier à salade plongé dans de la graisse très chaude. On peut les préparer quelques heures à l'avance et les rouler une seconde fois dans l'œuf et la chapelure au moment de les cuire, ce qui les rend plus fermes.

Beignets aux huitres.—Préparez une pâte légère avec une tasse de lait. Deux œufs battus, sel, poivre et assez de farine pour en faire une crème épaisse. Ajoutez une tasse d'huitres avec un peu du liquide coulé, et jetez par cuillerées dans de la graisse bouillante. Si on désire une pâte très légère ajouter une bonne pincée de poudre. De grosses huitres peuvent être trempées une à une dans la pâte et cuites séparément; mais si elles sont petites c'est mieux de les y mêler.

Huitres au four.—Mettez dans le nombre voulu de tasses ou de petits moules un rond de pain rôti et bien beurré, puis des huitres avec sel, poivre et beurre pour les remplir. Mettez au four, couvrez et laissez cuire dix ou quinze minutes.

Huitres belges.—Salez et poivrez de belles huitres, enveloppez chacune dans une tranche mince de lard fumé (bacon), fixez avec un cure-dent, et mettez cuire dans un four chaud jusqu'à ce que le lard soit croustillant.

Huitres à la crème.—Préparez une sauce à la crème avec moitié la quantité de beurre. Echaudez les huitres, égouttez et laissez chauffer dans la sauce pendant cinq minutes. Servez dans des timbales ou sur des tranches de pain rôti.

Salade aux huitres.—Préparez une chopine d'huitres comme on l'a indiqué, laissez jeter un bouillon, égouttez et faites refroidir. Mêlez à deux branches de celeri haché et servez sur des feuilles de laitue avec une sauce mayonnaise.

Huitres au gratin.—Préparez et nettoyez une chopine d'huitres. Mêlez une tasse de mie de pain et un tiers de tasse de beurre fondu. Mettez un quart de ce mélange au fond d'un plat beurré, couvrez de la moitié des huitres, salez et poivrez. Mettez un second rang de mie de pain, puis le restant des huitres et le restant du pain. Faites cuire dans un bon four jusqu'à ce que le liquide bouillonne et le pain soit doré.

Pâtés aux huitres, No. 1.—Une pinte d'huitres coupées en petits morceaux, une tasse de bonne sauce blanche faite au lait, laissez chauffer ensemble pendant cinq minutes mais non bouillir. Préparez le nombre voulu de petites coquilles de pâte feuilletée ou brisée avec leurs couverts. Remplissez-les de sauce, remettez chauffer un instant et servez.

Pâtés aux huitres, No. 2.—Faites fondre une cuillerée à soupe de beurre avec autant de farine, versez-y peu à peu trois cuillerées de crème et le liquide coulé de deux douzaines de petites huitres, laissez cuire quelques minutes puis ajoutez les huitres et mettez au bain marie. Doublez les petits moules avec une bonne pâte feuilletée roulée très mince, mettez y un morceau de pain ou du riz cru pour qu'ils ne gonflent pas trop en cuisant et faites cuire dans un four vif. Une fois cuits enlevez leurs couverts, enlevez le pain et remplissez de la sauce aux huitres très chaude. Replacez les couverts et servez.

PEIGNES (CLAMS).

Cette espèce de coquillage n'est pas assez connu chez nous, quoiqu'on en prenne de grandes quantités sur les deux côtes. Il y a plusieurs variétés, toutes excellentes et très faciles de digestion. On prend annuellement environ 10,000 tonnes de peignes. Une grande partie sert d'amorce aux pêcheurs de mer, mais à peu près le tiers est conservé et se vend en canistres. Les méthodes suivantes de préparer ce délicieux bivalve donneront d'excellents résultats.

Quand la recette ne demande pas le liquide ou peut le servir comme un bouillon ou l'employer comme base d'une soupe à la crème.

Chowder à l'Américaine.—Quatre tranches de lard salé coupé en petits morceaux, quatre pommes de terre et autant

d'onions, hachés, un canistre de peignes (coupés en deux s'ils sont très grands), poivre et sel. Faites frire les petits morceaux de lard, enlevez-les de la casserole et mettez dans la graisse les onions, pommes de terre et peignes par rangs jusqu'à ce qu'ils soient tous employés. Couvrez à peine d'eau, salez, poivrez et laissez cuire dix minutes. Ajoutez une chopine de lait avec le liquide des peignes et laissez mijoter jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites. Juste avant de servir ajoutez trois ou quatre petits biscuits matelot.

Peignes frits.—Egouttez, essuyez et roulez les peignes un à un dans de l'œuf battu puis dans de la farine de blé d'inde ou de la chapelure. Faites frire d'un beau brun dans de la graisse bouillante, égouttez et servez.

Beignets au peignes.—Faites une pâte au beignets (voir beignets au saumon), mêlez y les peignes coupés fin et jetez par cuillérées dans de la graisse bouillante. Egouttez et servez garnis de tranches de citron. On peut se servir du liquide des peignes à la place du lait en faisant la pâte et les faire frire dans la poêle comme des crêpes.

Peignes en fricassée.—Ajoutez à une boîte de peignes une chopine de lait, une tasse d'eau, trois biscuits roulés, une cuillerée à soupe de beurre, poivre et sel. Laissez jeter un bouillon et servez.

Peignes au gratin.—Lavez et hachez une boîte de peignes. Beurrez un plat, mettez y un rang de mie de pain ou de biscuits roulés, un rang de peignes, poivre, sel et beurre, continuez jusqu'à ce que le plat soit plein. Versez dessus une cuillerée du liquide et une demie tasse de bon lait. Le dernier rang doit être de mie de pain garni de petits morceaux de beurre. Faites cuire au four environ vingt minutes.

Un plat peu couteux.—Excellent pour le souper. Hachez une chopine de peignes après avoir enlevé la partie noire, mettez les au fond d'un assez grand plat

beurré avec sel et poivre. Faites bouillir quatre grosses pommes de terre, préparez une sauce à la crème, coupez les pommes de terre en morceaux et mettez les y; versez sur les peignes. Ecrasez trois grosses carottes avec beurre, poivre et sel, et mettez les sur les pommes de terre, couvrez de chapelure et de fromage râpé, mettez une tasse de lait et faites cuire dans un bon four chaud. Le plat ne coûte que vingt cinq centins et sert cinq personnes.

MOULES DE MER.

Potage de moules de mer.—Un demi mineau de moules cuites à la vapeur et nettoyées comme à l'ordinaire. Enlevez les des coquilles et mettez dans une soupière avec leur jus. Ajoutez une chopine de lait bouillant, quatre onces de beurre, sel et poivre, et servez très chaud avec de petits biscuits aux huitres.

Chowder de Moules à l'Americaine.—Faites cuire les moules, enlevez les barbes, mais conservez le jus dans un bol. Pour chaque demi mineau de moules prenez trois onces de lard salé, hachez, laissez cuire mais non brunir avec trois oignons tranchés mince. Ajoutez une cuillerée de farine, remuez constamment et versez y peu à peu le jus avec une quantité égale d'eau bouillante. Laissez jeter un bouillon, puis tranchez y trois pommes de terre. Faites cuire doucement jusqu'à ce qu'elles soient tendres, ajoutez les moules, poivre, sel et une chopine de lait bouillant. Servez sur des biscuits matelots. Les moules de mer sont un mets très sain, mais il y a de certaines conditions sous lesquelles elles ne doivent pas être mangées. Les moules mortes ou vieilles peuvent contenir les mêmes germes de décomposition—les ptomaines—que les viandes gâtées. Les moules doivent donc être en vie et fraîchement pêchées, ce qui se voit par les coquilles bien closes. Si les

coquilles sont même entre ouvertes les moules sont mortes ou vieilles et ne doivent pas être mangées.

NOTICE SPÉCIAL AUX MÉNAGÈRES.

Quand vous achetez du poisson non salé, exigez que les yeux soient clairs et limpides, et la chair ferme. Vous aurez ainsi un article sain et profitable.

TEL. EST 737

JOS. TURGEON

POISSONS

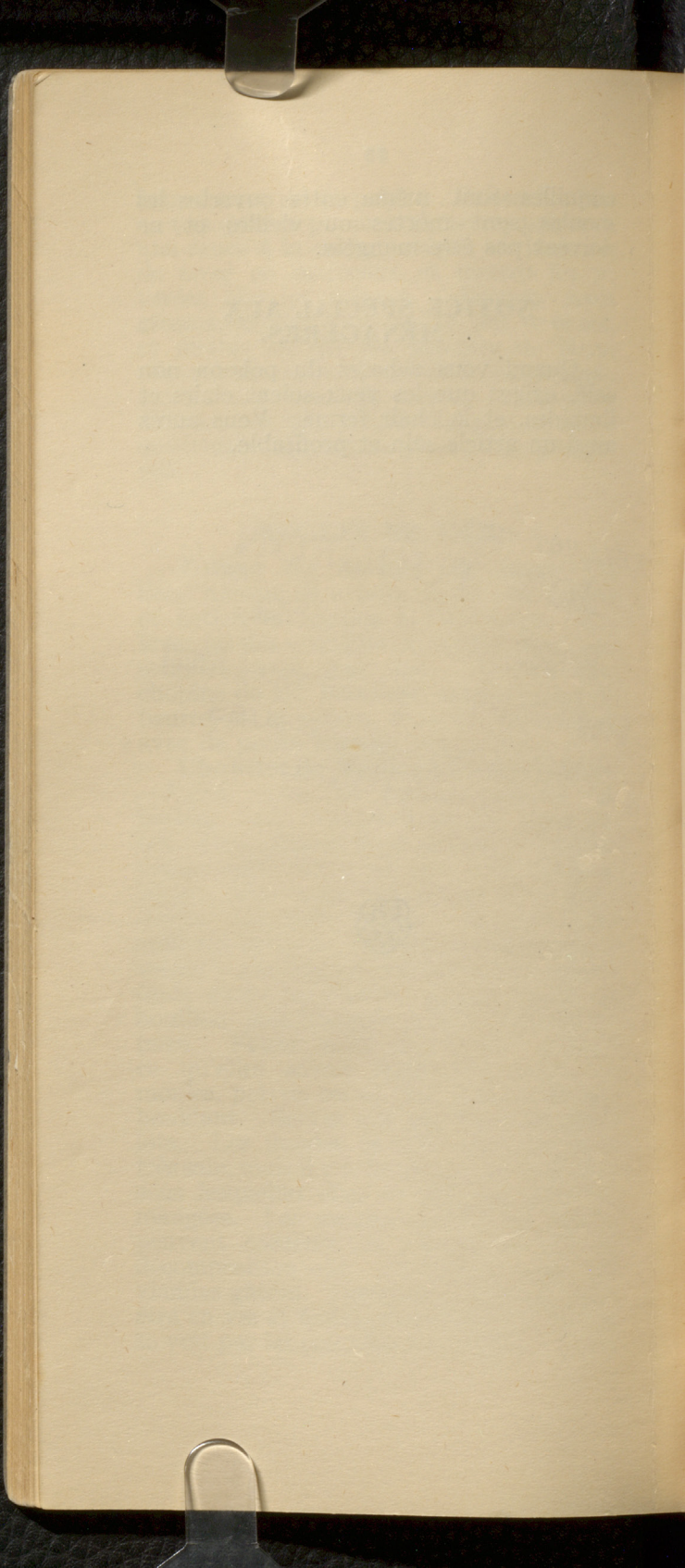
FISH

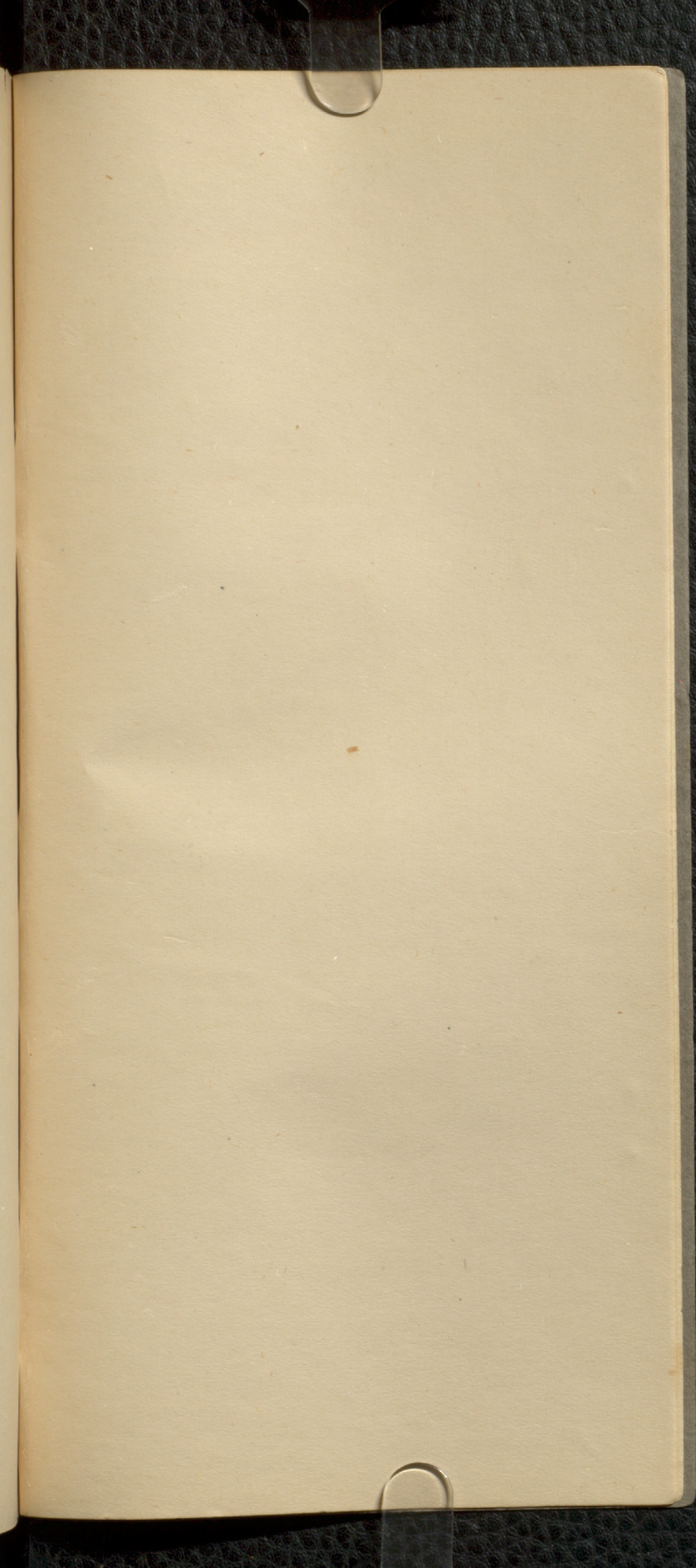
Gros & Detail

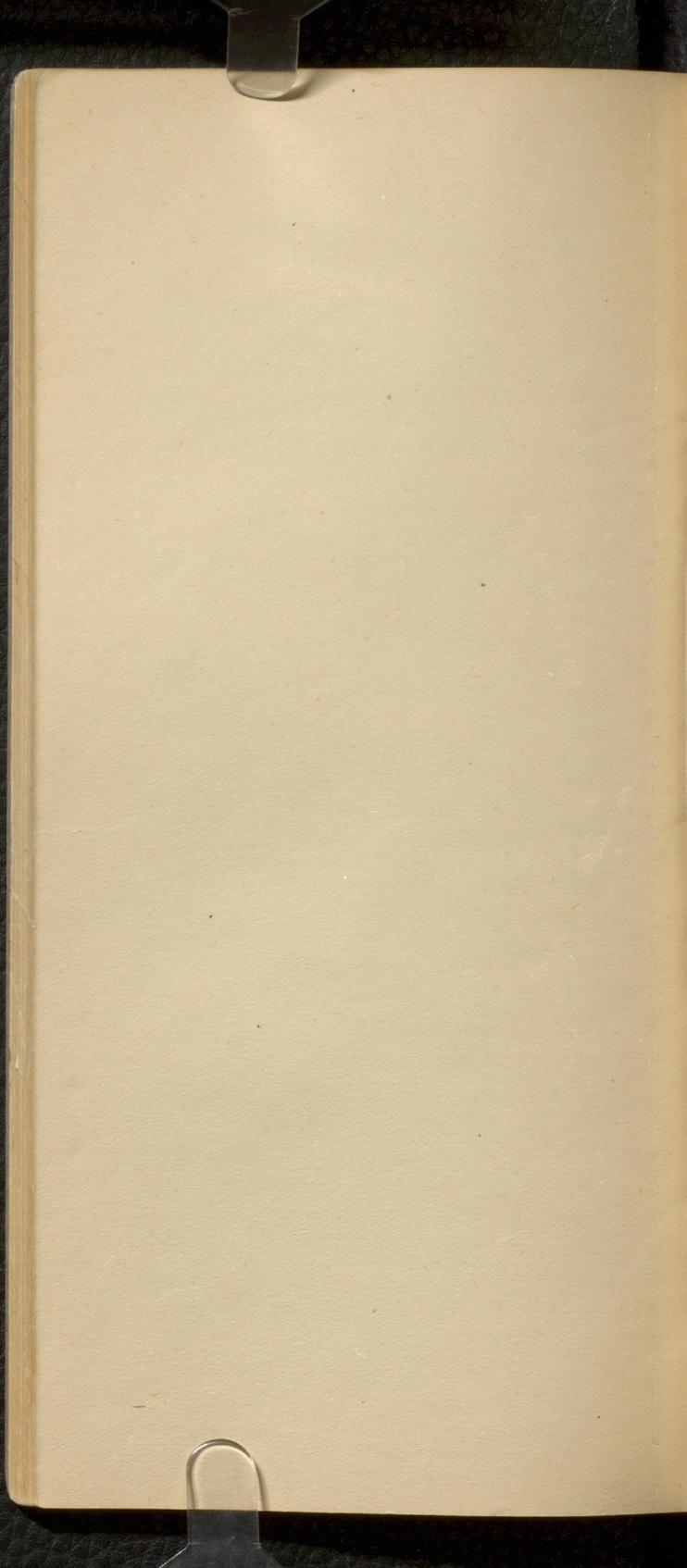
Wholesale & Retail

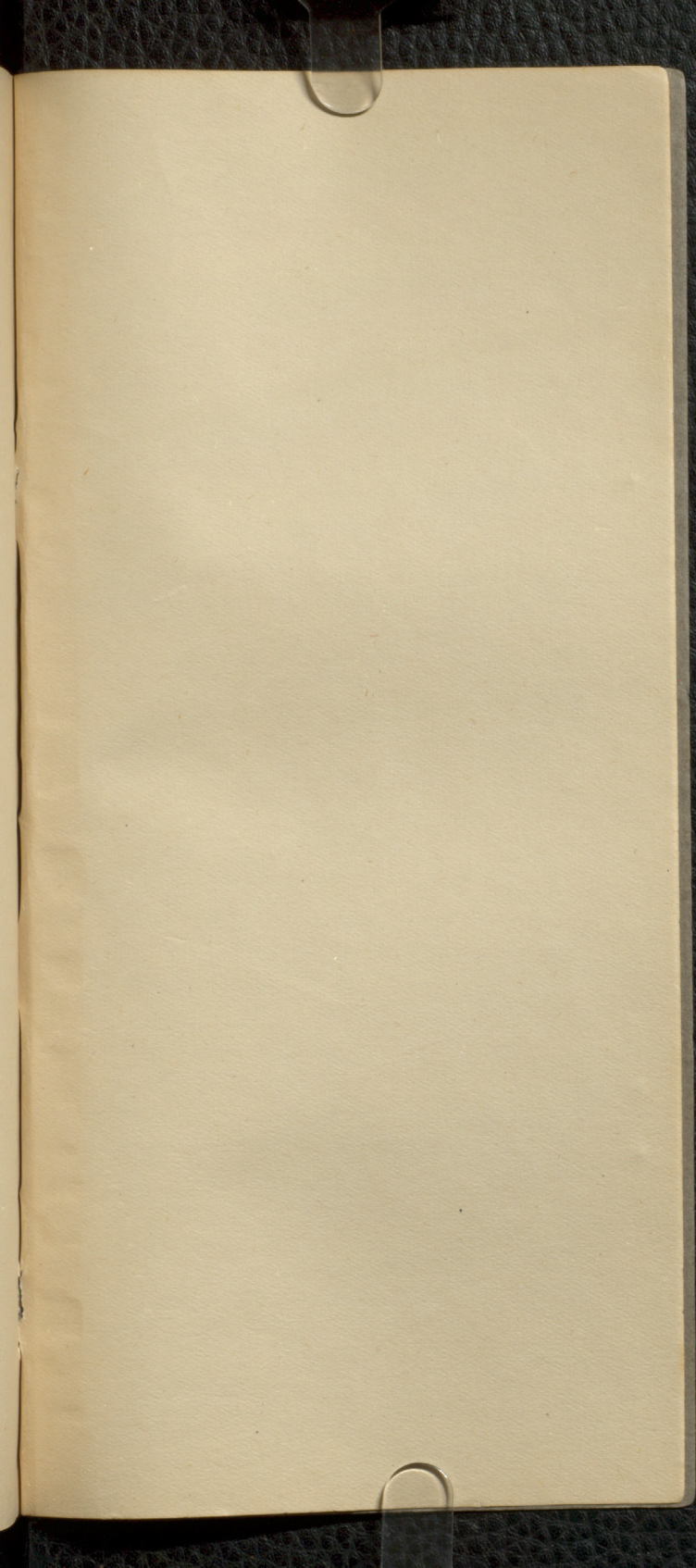
MARCHE ST. JACQUES
MONTREAL

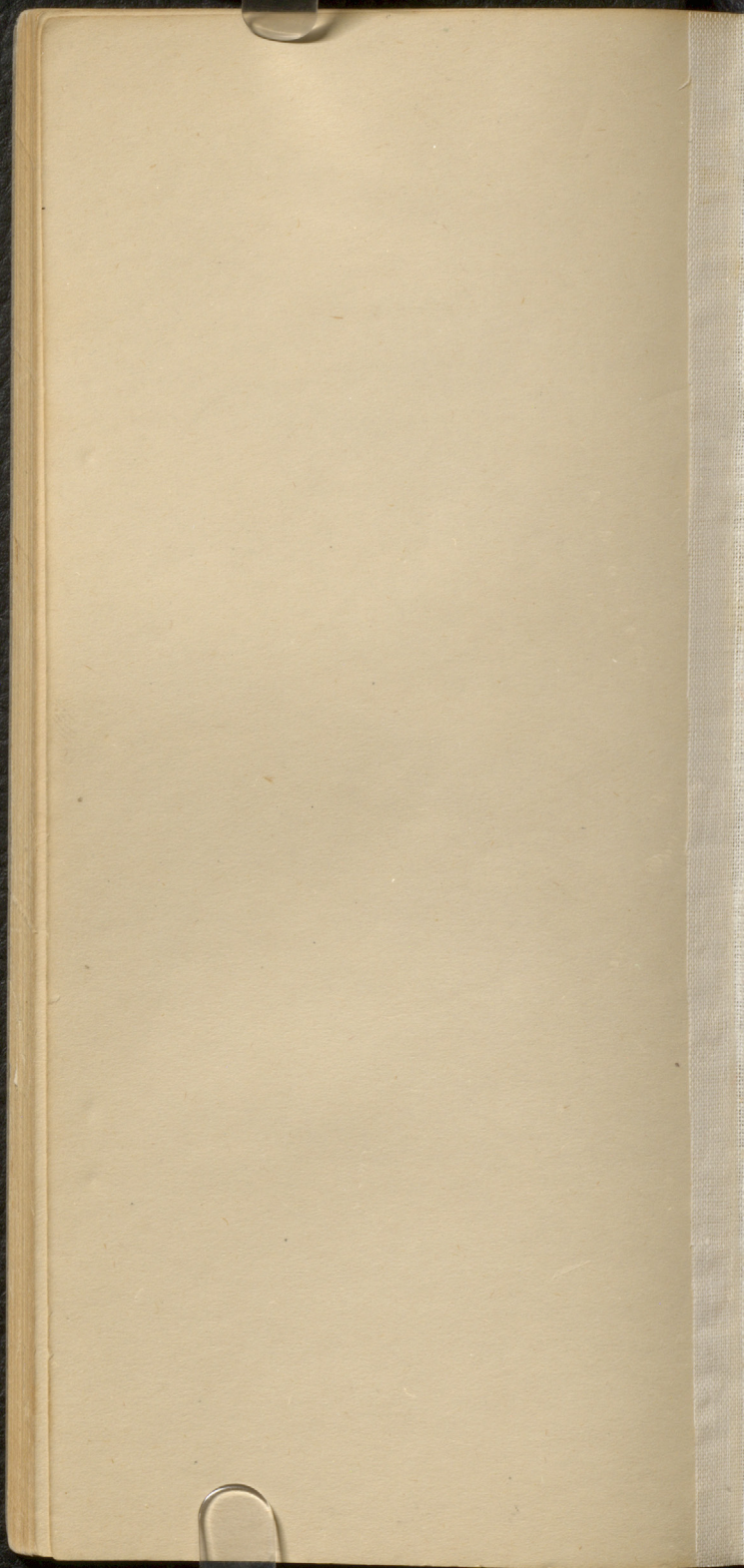












TX 747

P 657

1915

4090482



EST. 1857

JOS. TURGEON

PHOTOGRAPHER

AND

1015 N. 1st St.

WHEATON & FRY

ST. LOUIS, MO.

MONTANA